

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI PESERTA DIDIK
PUTRI EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 5 MAGELANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Fajar Anang Nugrahanto
NIM 19601241104

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI PESERTA DIDIK PUTRI EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 5 MAGELANG

Oleh:

Fajar Anang Nugrahanto
NIM 19601241104

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data berupa tes keterampilan dengan menggunakan *AAHPER volley ball test* yaitu terdiri dari *AAHPER serving accuracy test* untuk tes servis, *AAHPER face wall-volley test* untuk tes *passing* atas, *Brumbach forearm pass wall-volley test* untuk tes *passing* bawah, dan ditambah *Stanley Spike Test* untuk tes *smash*. Sampel pada penelitian ini adalah peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang yang berjumlah 20 peserta. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan ke dalam bentuk persentase.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang yang berkategori sangat tinggi sebanyak 3 (15,00%), kategori tinggi sebanyak 1 (5,00%), kategori sedang sebanyak 8 (40,00%), kategori rendah sebanyak 8 (40,00%), dan kategori sangat rendah sebanyak 0 (0,00%).

Kata kunci: tingkat keterampilan, teknik dasar bola voli, servis, *passing*, *smash*

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fajar Anang Nugrahanto

NIM : 19601241104

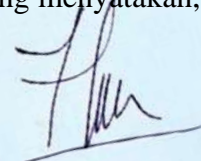
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Keterampilan Dasar Bola Voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 5 Magelang

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 6 Juni 2023

Yang menyatakan,



Fajar Anang Nugrahanto

NIM. 19601241104

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI PESERTA DIDIK
PUTRI EKSTRAKURIKULER DI SMA NEGERI 5 MAGELANG**


Disusun oleh :

Fajar Anang Nugrahanto


19601241104

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Mengetahui,
Ketua Departemen POR


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

Yogyakarta, 6 Juni 2023
Disetujui,
Dosen Pembimbing Skripsi,


Yuyun Ari Wibowo, S.Pd., M.Or.
NIP. 198305092008121002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




**TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BOLA VOLI PESERTA DIDIK
PUTRI EKSTRAKURIKULER DI SMA N 5 MAGELANG**

Disusun oleh:

Fajar Anang Nugrahanto
NIM 19601241104


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Depatemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 11 Juli 2023


TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yuyun Ari Wibowo, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		24/7/2023
Danang Pujo Broto, S.Pd., M.Or. Sekretaris		21/7/2023
Dr. Suhadi, M.Pd. Penguji Utama		20/7/2023

Yogyakarta, 24 Juli 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,





Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001

MOTTO

“ Kompetitor utama saya adalah diri saya sendiri ”

(Fajar Anang Nugrahanto)

“ Jangan terlalu lama diam menimbang-nimbang karena masa depan terus bergerak dan yang akan membuat kita bisa tidak tertinggal adalah aksi bukan kata dalih nanti. Jadi singkirkan jauh-jauh kata nanti, fokus pada aksi apa yang bisa

kita lakukan hari ini.”

(Najwa Shihab)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya, yang telah memberikan dukungan dan doa restu secara penuh untuk pendidikan saya serta hal-hal apapun yang saya lakukan. Ridho Allah datang dari ridho orang tua. Terimakasih atas pengorbanan dan kerja keras yang selama ini kalian berikan, izinkan saya untuk membalasnya suatu hari nanti.
2. Keluarga saya, terutama kedua kakak saya yang telah mendukung pendidikan saya, memfasilitasi saya, dan membantu dalam segi finansial sedari saya menginjak bangku SMA. Terimakasih atas segala support dan bantuan yang telah diberikan. Semoga Allah membalas kebaikanmu.
3. Sahabat dan teman-teman saya, yang juga turut membantu dalam keberhasilan saya. Memberikan semangat dan motivasi selama masa perkuliahan saya.

KATA PENGANTAR

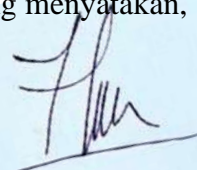
Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Keterampilan Dasar Bola Voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler di SMA N 5 Magelang” dapat disusun sesuai dengan harapan dan berjalan lancar. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari do’a restu, dukungan, nasehat, bantuan dan kerjasama dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Yuyun Ari Wibowo, S.Pd.Jas., M.Or., selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan semangat, dorongan, saran dan bimbingan hingga penelitian dapat berjalan dengan baik
2. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO., Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi S1.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan bekal selama penulis studi dan membantu dalam segala surat perizinan.
6. Bapak Drs. Sucahyo Wibowo, M.Pd., selaku Kepala SMA N 5 Magelang yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Bapak Radityo Bagas Nugroho, S.Pd. dan Bapak Nathanael Alvion, S.Pd. selaku Guru Olahraga serta Pembina Ekstrakurikuler di SMA N 5 Magelang yang telah membantu dalam pelaksanaan pengambilan data guna penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Keluarga saya yang telah memberikan dorongan serta mendoakan saya.
9. Teman-teman dan semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 6 Juni 2023
Yang menyatakan,



Fajar Anang Nugrahanto
NIM. 19601241104

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Keterampilan.....	8
2. Prinsip-prinsip dan Komponen Latihan.....	9
3. Hakikat Permainan Bola Voli	15
4. Hakikat Teknik Permainan Bola Voli	16
5. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli.....	22
6. Karakteristik Peserta Didik Putri SMA Negeri 5 Magelang	25
B. Penelitian yang Relevan	26
C. Kerangka Berpikir.....	27

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian Penelitian.....	37
1. Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli.....	37
2. Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i> Bawah	38
3. Keterampilan Teknik Dasar <i>Passing</i> Atas	40
4. Keterampilan Servis	41
5. Keterampilan <i>Smash</i>	42
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan Penelitian	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	52
B. Implikasi Pendidikan.....	52
C. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Norma Penilaian.....	38
Tabel 2. Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bola Voli	40
Tabel 3. Tes <i>Passing</i> Bawah	42
Tabel 4. Tes <i>Passing</i> Atas.....	43
Tabel 5. Tes Servis.....	44
Tabel 6. Tes <i>Smash</i>	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Passing</i> Bawah	19
Gambar 2. <i>Passing</i> Atas.....	20
Gambar 3. Servis atas	22
Gambar 4. <i>Smash</i>	23
Gambar 5. Bendungan (<i>block</i>).....	24
Gambar 6. Kerangka Berpikir	32
Gambar 7. Tes <i>Passing</i> Atas dan <i>Passing</i> Bawah (<i>Aahper</i> dan <i>Brumbach</i>).....	35
Gambar 8. Tes <i>Smash</i>	36
Gambar 9. Penilaian Servis	36
Gambar 10. Diagram Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli	41
Gambar 11. Diagram Kemampuan <i>Passing</i> Bawah	42
Gambar 12. Diagram Kemampuan <i>Passing</i> Atas.....	43
Gambar 13. Diagram Kemampuan Servis	45
Gambar 14. Diagram Kemampuan <i>Smash</i>	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi.....	60
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	61
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	62
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	63
Lampiran 5. Data Penelitian	69
Lampiran 6. Deskriptif Statistik	73
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	76

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola voli merupakan olahraga permainan yang ditemukan oleh William G. Morgan pada tanggal 9 Februari 1895 di Holyoke Massachusetts (Amerika Serikat). Pada awal penemuannya, olahraga permainan bola voli ini diberi nama Mintonette. Permainan ini dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki 6 orang pemain. Terdapat pula variasi permainan. Morgan juga menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan oleh banyak pemain. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain atau ke wilayah lawan.

Bola voli menjadi cabang olahraga permainan yang menyenangkan karena dapat beradaptasi dengan berbagai kondisi yang mungkin timbul di dalamnya, dapat dimainkan dengan jumlah pemain bervariasi seperti voli pantai dengan jumlah pemain 2 orang, dan permainan dengan jumlah 6 orang yang biasa digunakan. Selain itu olahraga bola voli dapat dimainkan oleh berbagai usia dari anak-anak sampai dewasa. Olahraga bola voli dapat dimainkan di segala bentuk lapangan seperti rumput, kayu, pasir, ataupun permukaan lantai buatan, dan dapat dilakukan di dalam ataupun di luar gedung.

Pembinaan serta pengembangan olahraga sebagai bagian dari usaha peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Seluruh masyarakat guna pembentukan watak, disiplin dan sportifitas dan pengembangan prestasi

olahraga dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Peningkatan prestasi olahraga untuk menuju pencapaian sasaran yang diharapkan dalam pembinaan olahraga diperlukan proses dan waktu yang lama.

Permainan bola voli dijadikan suatu kegiatan belajar dan dapat dilakukan sebagai suatu kegiatan pendidikan yang dilaksanakan di waktu senggang, kini bola voli tidak hanya sebagai rekreasi, namun sudah menjadi bagian dari olahraga pendidikan. Sebagai olahraga pendidikan selain sebagai sarana pencapaian tujuan pendidikan, hal yang utama adalah sebagai penunjang pembinaan dan pemeliharaan kesegaran jasmani, dan berperan dalam pembentukan kerjasama pada anak, serta pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat lainnya.

Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan-peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (Nopendra, 2016). Tingkat keterampilan dasar harus dimiliki oleh seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga apapun khususnya dalam olahraga bola voli. Seseorang dapat bermain bola voli dengan baik dituntut untuk mempunyai kemampuan atau keterampilan dalam bermain bola voli, 4 khususnya keterampilan dasar dalam bermain bola voli. Tingkat keterampilan dasar bermain bola voli merupakan dasar yang harus dimiliki oleh seseorang untuk dapat bermain bola voli dengan baik. Hal ini dikarenakan teknik dasar bermain bola voli merupakan faktor yang sangat penting, penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau

kalahnya suatu regu dalam pertandingan disamping unsur fisik, mental dan taktik. Semakin baik tingkat keterampilan dasarnya, maka semakin besar kesempatan untuk memenangkan pertandingan. Sebaliknya jika tingkat keterampilan dasarnya kurang baik, maka semakin sulit untuk memenangkan pertandingan.

Sekolah memberikan pembinaan atau pelatihan khusus melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli. Selain kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan untuk program sekolah, kegiatan tersebut juga dilakukan untuk mempersiapkan peserta didik dalam mengikuti kejuaraan-kejuaraan tingkat SMA. Ekstrakurikuler olahraga harus berpedoman pada tujuan yang ada, sehingga segi kognitif, afektif dan psikomotor bisa terbentuk. Segi kognitif yakni untuk meningkatkan dan memantapkan pengetahuan peserta didik sehingga peserta didik memiliki pengetahuan yang lebih luas tentang olahraga. Segi afektif yakni pembinaan pribadi peserta didik agar memiliki sikap disiplin, jujur, senang, sportif dan mengadakan hubungan dengan baik dalam kehidupan manusia. Segi psikomotor peserta didik memiliki keterampilan, kemampuan olahraga dan berprestasi. Adapun salah satu cabang permainan beregu yang diajarkan pada peserta didik adalah permainan bola voli.

Bola voli adalah salah satu ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 5 Magelang. Kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 5 Magelang dilaksanakan seminggu dua kali pertemuan setiap hari Senin dan Rabu pada pukul 16.00-18.00 WIB bertempat di Gedung Serba Guna SMA Negeri 5

Magelang Jl. Barito 2, Sidotopo, Kedungsari, Kec. Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah.

Pelatih kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang adalah Pak Alvon dan Pak Bagas, keduanya merupakan mantan atlet bola voli. Dengan dilatih mantan atlet bola voli diharapkan SMA Negeri 5 Magelang dalam bidang bola voli dapat memberikan prestasi yang baik. Pelatih selalu mengajarkan untuk disiplin dan tepat waktu dalam mengikuti ekstrakurikuler bola voli, hal itu dapat dilihat jika salah seorang peserta didik yang telat mengikuti ekstrakurikuler mendapat hukuman lari memutar lapangan lebih banyak dari peserta didik yang tidak terlambat, sekitar 2 kali lipat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada hari jumat 10 Februari 2023 oleh peneliti dengan pelatih sekaligus guru PJOK SMA Negeri 5 Magelang, disebutkan juga bahwa akibat dihapusnya kelas khusus olahraga (KKO) pada tahun 2017, kini SMA Negeri 5 Magelang kekurangan atlet atau peserta didik khususnya putri yang memiliki teknik dasar bermain bola voli yang bagus. Karena ketika ada kelas khusus olahraga (KKO), sekolah memiliki atlet atau bisa diartikan memiliki peserta didik dengan teknik dasar bermain voli yang lebih baik. Sedangkan ketika tidak ada kelas khusus olahraga (KKO), sekolah harus melatih peserta didik dari dasar.

Kurangnya kompetisi yang digelar oleh PBVSI Kota Magelang. Menurut guru sekaligus pelatih tim SMA Negeri 5 Magelang, ketika atlet sudah berlatih dengan rajin dan konsisten akan tetapi tidak pernah atau jarang bertanding, mereka tidak akan punya mental bertanding. Padahal ketika

pemain tidak memiliki mental, pemain dengan kemampuan bagus pun kemampuannya tidak bisa dikeluarkan secara maksimal bahkan bisa tidak muncul sama sekali. Maka dari itu jam terbang sangat diperlukan dalam permasalahan ini.

Selain kondisi fisik, teknik bermain, kekompakan bermain, dan mental bermain, masih ada satu faktor lagi yang mempengaruhi jalannya pertandingan yaitu taktik bermain bola voli. Taktik atau strategi permainan sangat diperlukan berdasarkan pengalaman dan lawan yang akan dihadapi. Taktik atau strategi ini dapat diubah secara cepat pada saat tim bermain, itu tergantung dari kondisi pemain dan lawan bermain yang sedang dihadapi.

Berdasarkan pertimbangan uraian di atas, serta belum adanya penelitian yang di lakukan di SMA Negeri 5 Magelang maka di perlukan penelitian tentang “tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMA Negeri 5 Magelang”, agar dapat dipakai sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi SMA Negeri 5 Magelang khususnya dalam kejuaraan olahraga bola voli.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kedisiplinan peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli.

2. Dihapusnya kelas khusus olahraga (KKO) yang mengakibatkan sekolah kekurangan peserta didik dengan kemampuan teknik dasar bermain voli yang baik.
3. Kurangnya kejuaraan bola voli yang digelar oleh PBVSI Kota Magelang.
4. Permainan bola voli merupakan salah satu mata pelajaran yang diminati peserta didik di SMA Negeri 5 Magelang, tetapi prestasi yang diperoleh belum sesuai dengan harapan sehingga perlu diadakan kegiatan ekstrakurikuler bola voli yang rutin untuk meningkatkan keterampilan bermain peserta didik.
5. Belum diketahui seberapa tinggi tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMA Negeri 5 Magelang.

C. Batasan Masalah

Masalah-masalah yang terkait dengan bola voli sangatlah kompleks, untuk mempermudah dalam pembahasan dan menghindari salah penafsiran, maka perlu adanya pembatasan masalah. Oleh sebab itu, masalah dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMA Negeri 5 Magelang.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka permasalahan yang akan di kaji dalam penelitian ini yaitu: “ Seberapa Tinggi Tingkat keterampilan dasar

bermain bola voli peserta didik putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMA Negeri 5 Magelang?”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan di capai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat Kemampuan keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMA Negeri 5 Magelang.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini antara lain sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Sebagai sarana untuk menambah referensi dan sebagai bahan acuan untuk program peningkatan prestasi bola voli sehingga dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia, khususnya dalam olahraga permainan bola voli di SMA Negeri 5 Magelang.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peserta didik, hasil ini diharapkan agar dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk meningkatkan keterampilan bermain bola voli.
- b. Bagi pihak sekolah, hasil ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam usaha untuk untuk peningkatan prestasi olahraga bola voli di SMA Negeri 5 Magelang

c. Bagi Guru, dapat mengetahui seberapa tinggi tingkat keterampilan bermain bola voli peserta didik putri dan hasil Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk membentuk tim bola voli sekolah

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Keterampilan

a. Pengertian Keterampilan

Keterampilan merupakan suatu kemampuan atau kecakapan untuk dapat menyelesaikan tugas tertentu dengan baik. Istilah terampil biasanya digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi (Hardiyanto, 2020: 8). Istilah ini memiliki banyak pengertian pada umumnya yang dimaksud dengan keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Seseorang disebut terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai dengan kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat yang relatif tepat.

Menurut Amirullah dan Budiyono (2014: 21) menjelaskan bahwa “*Skill* atau keterampilan adalah suatu kemampuan untuk menterjemahkan pengetahuan ke dalam praktik sehingga tercapai tujuan yang diinginkan”. Pada umumnya yang dimaksud dengan keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Istilah keterampilan juga diartikan sebagai suatu perbuatan atau tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator dari tingkat keterampilan maka, keterampilan diartikan sebagai kompetisi yang diperagakan oleh seseorang dalam melaksanakan suatu tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan.

Keterampilan dasar dalam permainan bola voli itu sangat penting untuk diketahui oleh atlet dalam mencapai prestasi yang maksimal, karena keterampilan seseorang atlet yang baik dapat menarik perhatian orang lain.

Keterampilan dasar bermain bola voli dapat disimpulkan adalah derajat kemampuan untuk melakukan sesuatu teknik dasar permainan bola voli secara efektif dan efisien.

b. Faktor yang mempengaruhi keterampilan

Menurut Notoatmodjo (2014) mengatakan keterampilan adalah aplikasi dari pengetahuan, sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan, dan pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor di bawah ini.

1) Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuan yang dimiliki sehingga seseorang tersebut akan lebih mudah menerima hal hal yang baru.

2) Umur

Semakin cukup umur seseorang, akan semakin dewasa dalam berpikir dan bekerja.

3) Pengalaman

Pengalaman dapat dijadikan sebagai dasar untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dan sebagai sumber pengetahuan untuk memperoleh suatu kebenaran. Pengalaman yang pernah didapat seseorang akan mempengaruhi kematangan seseorang dalam berpikir dalam melakukan suatu hal.

Menurut Hidayatun (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan secara langsung adalah motivasi dan keahlian. Motivasi merupakan sesuatu yang membangkitkan keinginan dalam diri sendiri

seseorang untuk melakukan berbagai tindakan. Sedangkan keahlian yang dimiliki seseorang akan membuat terampil dalam melakukan keterampilan tertentu. Keahlian akan membuat seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang sudah diajarkan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan yaitu pengetahuan, motivasi, dan keahlian. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, umur, dan pengalaman. Motivasi adalah sesuatu yang membangkitkan keinginan diri untuk melakukan sesuatu. Sedangkan Keahlian yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu hal sesuai dengan yang diinginkan.

2. Prinsip-prinsip dan komponen latihan

a. Prinsip-prinsip latihan

Prinsip-prinsip latihan mempunyai peranan penting dalam aspek fisik, fisiologis, dan psikologis olahragawan. Menurut Wibowo (2014: 26) prinsip latihan yang dapat dijadikan pedoman dalam melatih kegiatan ekstrakurikuler olahraga diantaranya ialah prinsip multilateral, individu, adaptasi, beban berlebih, beban bersifat progresif, spesifikasi, bervariasi, pemanasan dan pendinginan, periodisasi, berkebalikan, beban moderat, dan sistematis. Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip multilateral

Prinsip latihan yang mengembangkan semua komponen biomotor dinamakan sebagai prinsip multilateral. Latihan multilateral berisikan keterampilan gerak dasar olahraga dan pergerakan alami seperti berjalan, berlari, melompat, meloncat, melempar dan menangkap. Cabang olahraga bola voli merupakan cabang olahraga yang

dimainkan dengan melompat, memukul, dan melempar. Agar keterampilan bola voli semakin bagus, tentu prinsip latihan multilateral ini.

2) Prinsip Individu

Individu satu dengan yang lainnya memiliki kemampuan serta potensi yang berbeda-beda sehingga dalam penentuan latihan harus disesuaikan dengan kemampuan dari setiap individu. Bahkan pada orang yang kembar pun akan mempunyai perbedaan pada ciri tubuh, apalagi secara fisiologis dan psikologis tentunya tidak akan bisa sama persis. Perbedaan pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sukadiyanto yang dikutip dari (Wibowo, 2014: 27), menyatakan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kemampuan olahragawan dalam merespons beban latihan ialah: (a) Keturunan, (b) Kematangan, (c) Gizi, (d) Waktu Istirahat dan tidur, (e) Tingkat Kebugaran, (f) Pengaruh Lingkungan, (g) Rasa Sakit dan Cidera, dan (h) Motivasi.

3) Prinsip Adaptasi

Tingkat penyesuaian latihan atau adaptasi latihan dari masing-masing individu berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Adaptasi olahragawan dipengaruhi oleh faktor usia olahragawan, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kualitas kebugaran sistem energi, dan kualitas atau mutu latihan. Adapun ciri-ciri penyesuaian tubuh akibat latihan menurut Sukadiyanto (2010: 18) adalah: (1) kemampuan fisiologis, yaitu membaiknya sistem pernafasan, membaiknya fungsi jantung, membaiknya fungsi paru, serta membaiknya sirkulasi dan volume darah, (2) meningkatnya kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan power, (3) tulang, ligamen, tendo, dan hubungan jaringan otot lebih kuat.

4) Prinsip Beban Berlebih

Prinsip beban berlebih atau prinsip overload ialah prinsip latihan yang menekankan pada penambahan beban latihan sehingga mencapai batas ambang rangsang atau bahkan melampaui ambang batas rangsang. Prinsip latihan beban berlebih harus dijadikan sebagai salah satu prinsip yang penting, karena dengan prinsip latihan ini dapat meningkatkan fisik anak yang dilatih.

5) Prinsip Bebas Bersifat Progresif

Artinya latihan yang bersifat progresif ialah latihan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang ringan ke yang berat, dari yang sederhana ke yang kompleks, yang dilakukan secara rutin, maju, dan berkelanjutan. Prinsip ini dilakukan agar tubuh dapat beradaptasi dengan lebih baik.

6) Prinsip Spesifikasi

Apapun bentuk latihan yang dilakukan olahragawan selalu memiliki tujuan yang khusus sehingga program apapun yang disusun pelatih idealnya disesuaikan dengan tuntutan fisik dari olahragawan sesuai dengan cabang olahraganya. Adapun pertimbangan dalam menerapkan prinsip kekhususan atau spesifikasi ialah: (a) kebutuhan energi, (b) model latihan, (c) periodisasi latihan, dan (d) gerak dan otot-otot yang digunakan

7) Prinsip Bervariasi

Kegiatan proses latihan yang menuntut pengulangan-pengulangan tentunya akan menimbulkan kejenuhan bagi olahragawan. Untuk menghindarkan kejenuhan yang terjadi pada program latihan harus disusun secara variatif. Cara untuk memvariasi latihan: (a) pemberian latihan secara ringan dan berat, (b) pemberian waktu recovery dan melaksanakan latihan, (c) memberikan latihan dari yang mudah ke yang sulit, (d) memberikan latihan dari kuantitas ke kualitas, (e) mengganti metode latihan dan menyesuaikan bentuk sarana dan prasarana latihan, dan (f) berganti teman latihan.

8) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Satu kali latihan akan memuat pemanasan, latihan inti dan pendinginan. Tujuan pemanasan sendiri adalah mempersiapkan olahragawan dalam menjalani latihan inti. Kegiatan pemanasan harus dapat meningkatkan suhu badan yang dapat dilakukan melalui permainan-permainan sederhana dan diikuti dengan aktivitas peregangan baik statis maupun dinamis. Pemanasan hendaknya juga memuat aktivitas gerak teknik dari cabang olahraga. Pendinginan mempunyai peran untuk menurunkan suhu badan dan kondisi tubuh ke kondisi normal. Pendinginan secara tepat akan membantu proses penurunan suhu tubuh secara bertahap, sehingga suhu tubuh tidak langsung turun.

9) Prinsip Periodisasi

Periodisasi latihan ialah pembagian program latihan menjadi beberapa tahap latihan yang lebih kecil. Tujuan dari periodisasi ialah menyederhanakan program jangka panjang dalam bagian-bagian yang lebih kecil agar puncak prestasi pada pertandingan utama yang diinginkan dapat terwujud. Tujuan akhir dari proses latihan adalah untuk mencapai prestasi puncak. Proses pelaksanaan latihan harus mengacu pada periodisasi latihan. Periodisasi latihan merupakan tahapan dan penjabaran dari tujuan latihan secara keseluruhan.

10) Prinsip Berkebalikan

Prinsip berkebalikan dapat diartikan bahwa olahragawan yang berhenti dari latihan dalam jangka waktu tertentu, maka organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Penurunan fungsi organ

berbanding lurus dengan waktu berhenti latihan. Artinya, semakin lama waktu istirahat, maka semakin banyak penurunan fungsi organ.

11) Prinsip Beban Moderat

Beban latihan akan sangat menentukan keberhasilan latihan yang dilakukan. Pembebanan yang berlebih akan mengakibatkan overtraining. Overtraining bisa dilihat dengan adanya olahragawan yang cedera atau sakit. Pembebanan yang kurang juga tidak baik sebab tidak akan berdampak pada peningkatan kualitas olahragawan dari segi fisik, psikis, dan juga keterampilan. Untuk itu, pemberian beban harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan, juga tingkat kemampuan dari olahragawan. Tes dan pengukuran kemampuan dari olahragawan menjadi kebutuhan bagi seorang pelatih untuk menentukan beban latihan yang tepat bagi setiap olahragawan.

12) Prinsip Sistematis

Setiap periodisasi latihan mempunyai penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik secara teknik, taktik, fisik, maupun mental. Penyampaian materi latihan juga harus sistematis. Sebagai contoh latihan untuk cabang olahraga akan dimulai dari latihan fisik, teknik, strategi lalu taktik, aspek psikologis, dan puncaknya pada kematangan bertanding. Akan tetapi, dalam satu sesi latihan diusahakan mencakup aspek fisik, teknik, taktik dan juga mental. Perlu diingat, penekanan pemberian materi harus disesuaikan dengan waktu periodisasi latihan.

b. Komponen Latihan

Mutu atau kualitas dari suatu latihan sangat ditentukan oleh komponen-komponen latihan. Kunci keberhasilan dalam menyusun program latihan juga bergantung dari komponen-komponen latihan. Adapun komponen-komponen latihan di antaranya ialah: (1) intensitas, (2) volume, (3) recovery, (4) interval, (5) repetisi, (6) set, (7) seri, (8) durasi, densitas, (9) irama, (10) frekuensi, dan (11) sesi (Wibowo, 2014: 32).

Dari urian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan keterampilan seseorang sangat perlu memperhatikan kedua hal tersebut yaitu prinsip-prinsip latihan dan komponen latihan. Tujuannya yaitu agar seseorang yang berlatih atau peserta didik yang dilatih dapat tumbuh menjadi atlet yang bagus dan berprestasi.

3. Hakikat permainan bola voli

Permainan bola voli ditemukan oleh William G. Margon pada tahun 1895, di kota Holyoke, dia seorang guru pendidikan jasmani pada *Young Men Christian Association (YMCA)*. Pembelajaran bola voli disamping dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik juga dapat menambah keterampilan. Permainan bola voli sendiri merupakan jenis permainan yang menggunakan bola besar. Bola voli adalah permainan di atas lapangan persegi empat yang lebarnya 9 m dan panjangnya 18 m, dibatasi oleh garis-garis selebar 5 cm, ditengah-tengahnya dipasang jaring yang lebarnya 9 m, terbentang kuat dan tingginya 2,43 m dari bawah (khusus putra) dan untuk anak putri 2,24 m.

Pendapat Lubis, dkk., (2017: 62) bahwa bola voli merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang dipisahkan oleh sebuah net,

permainan menggunakan tangan dengan cara dipantulkan”. Sedangkan tujuan dari permainan bolavoli yakni melewatkan bola dari atas net agar dapat jatuh menyentuh dasar (lantai) wilayah lapangan lawan serta untuk mencegah bola yang sama dari lawan. Sebagai olahraga pendidikan, bola voli berguna dalam pemeliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerja sama siswa. Sebagai mana seperti cabang-cabang olahraga yang lain, bola voli juga dapat digunakan untuk pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat positif lainnya.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari enam peserta setiap regunya. Lapangan bola voli berbentuk persegi empat dengan lebar 9 meter dan panjang 18 meter. Bola dimainkan dengan cara memantulkan bola dengan bagian tubuh terutama menggunakan tangan ke udara dan melewatkan bola di atas jala dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencapai kemenangan.

4. Hakikat teknik permainan bola voli

Bola voli merupakan cabang olahraga permainan beregu, maka antara pemain harus bekerja sama dan saling mendukung agar menjadi regu yang kompak dan tangguh. Dengan demikian penguasaan teknik dasar permainan bola voli secara individual sangat diperlukan bagi seorang pemain bola voli. Kesempurnaan dalam melakukan teknik-teknik dasar hanya dapat dikuasai dengan baik jika melakukan latihan secara teratur dan terprogram secara tepat. Metode metode latihan yang tepat akan dapat mengurangi kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh seorang pemain. Seperti yang dikemukakan

oleh Sunardi dan Kardiyanto (2015: 1) “Penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli sangatlah penting”. Teknik dasar permainan bola voli harus benar-benar dipelajari terlebih dahulu guna dapat mengembangkan mutu prestasi.

Maksud dan tujuan dari permainan ini adalah menjatuhkan bola di lapangan lawan melewati atas net dengan syarat pantulan sempurna dan bersih sesuai dengan peraturan. Permainan dimulai dengan pukulan bola servis. Bola harus dipukul dengan satu tangan ke arah lapangan lawan melewati net.

Setiap regu dapat memainkan bola tiga kali pukulan untuk dikembalikan (kecuali pukulan pada saat membendung). Nilai permainan bola voli hanya regu yang menang satu reli permainan memperoleh satu angka. Hingga salah satu regu menang dalam pertandingan dengan terlebih dahulu mengumpulkan minimal dua puluh lima angka dan untuk set penentuan lima belas angka.

a. Teknik dasar permainan bola voli

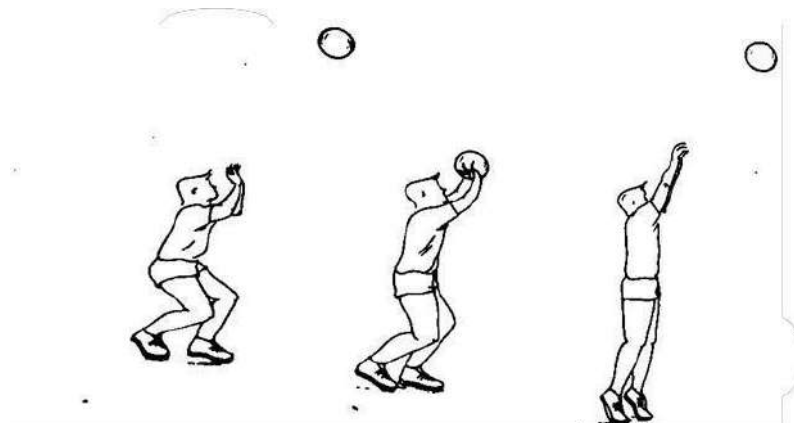
1) *Passing*

Passing merupakan usaha atau upaya seseorang pemain dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan, yang tujuannya adalah untuk memperoleh bola kepada teman secepatnya untuk dimainkan di lapangan sendiri. Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan *passing* yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk

memenangkan suatu pertandingan (Pratiwi, 2020: 14). Berdasarkan pada macam-macam teknik dasar *passing* dalam permainan bola voli, maka teknik *passing* dibedakan menjadi teknik *passing* atas dan *passing* bawah.

a) *Passing* atas

Cara melakukan *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut ditekuk sedikit sehingga di muka setinggi bahu. Sudut antara siku dengan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.



Gambar 1. *Passing* atas

Sumber: (Pratiwi, 2020: 17)

Menurut Pratiwi (2020: 17) cara melakukan *Passing* atas adalah sebagai berikut :

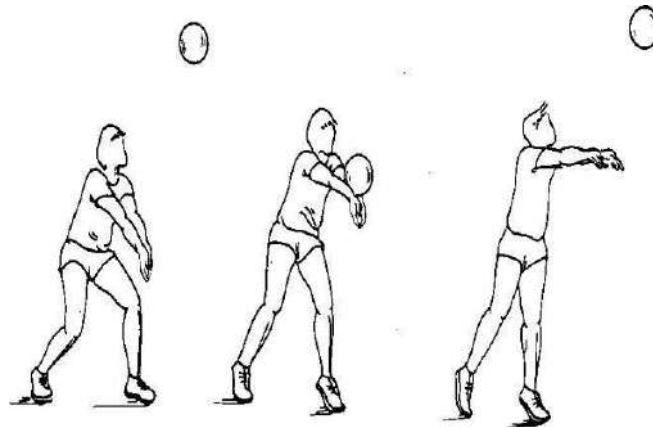
- 1) Berdiri seimbang dengan tumpuan dua kaki dan salah satu kaki di depan.
- 2) Pandangan diarahkan pada bola dan badan sedikit condong ke depan.
- 3) Kedua tangan terbuka di atas kepala dengan siku bengkok ke samping,

serta boleh kedua lutut ditekuk (merendah).

- 4) Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut sehingga badan lurus.
- 5) Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.

b) *Passing* bawah

Passing pada prinsipnya adalah usaha dari seorang pemain bola voli untuk memainkan bola dan diumpun kepada teman seregunya, *passing* merupakan langkah awal untuk menyusun suatu pola serangan kepada regu lawan, *passing* bawah merupakan teknik dasar memainkan bola dengan menggunakan kedua tangan, yaitu perkenaan bola pada kedua bagian lengan bawah (Limbong, 2020: 76-83). Menurut Faozi, dkk. (2019: 54) *passing* bawah bola voli merupakan teknik pada permainan bola voli yang mendasar, *passing* bawah digunakan sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Melalui pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *passing* bawah adalah gerakan yang dilakukan untuk menerima bola dari servis maupun serangan tim lawan menggunakan tangan dari bawah sebagai langkah awal untuk memantulkan bola ke rekan satu tim dalam membangun serangan demi menghasilkan sebuah angka.



Gambar 2. *Passing* bawah

Sumber: (Pratiwi, 2020: 15)

Passing bawah adalah upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkan kepada teman sereru untuk dimainkan di lapangan sendiri, disamping itu juga *passing* bawah sangat berperan untuk mendukung penyerangan atau *smash*. Hal ini kerana, *smash* dapat dilakukan dengan baik jika didukung *passing* yang baik dan sempurna (Adhi, 2023). *Passing* bawah merupakan teknik dasar yang paling awal di ajarkan bagi siswa pemula. Pada gerakan teknik *passing* bawah melibatkan beberapa gerakan dari anggota badan antara lain; posisi kaki, posisi badan, posisi kedua tangan dan gerakan lanjut, bagian-bagian tubuh tersebut merupakan rangkaian gerakan *passing* bawah yang tidak dapat dipisah-pisahkan pelaksanaannya untuk menghasilkan kualitas *passing* bawah yang baik dan sempurna.

Menurut Pratiwi (2020: 15-16) cara melakukan *Passing* bawah yaitu, Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut sedikit ditekuk, serta badan agak condong ke depan. Kedua lengan dirapatkan dan

lurus ke depan bawah. Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut. Perkenaan bola pada kedua tangan. Sikap akhir adanya gerak lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.

2). Servis



Gambar 3. Servis atas

Sumber: (Pratiwi, 2020: 12)

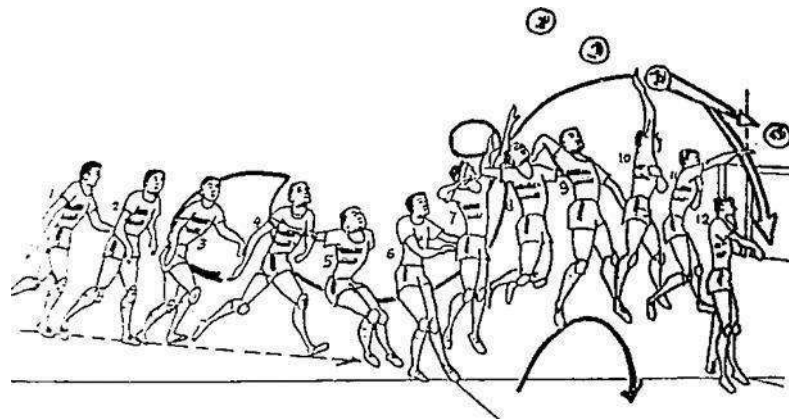
Servis adalah pukulan bola yang dilakukan di daerah sebelah kanan belakang dari garis belakang lapangan permainan (daerah servis) melampaui net ke daerah lawan. Pukulan service dilakukan pada permukaan dan setelah terjadinya setiap kesalahan. Pukulan servis dapat berupa serangan bila bola dipukul dengan keras dan terarah atau (*Jump Servis*). Servis yang keras juga dapat berbentuk serangan yang pertama dalam permainan bola voli (Pratiwi 2020: 10).

Teknik servis dilakukan sebagai awal jalannya permainan. Kadang teknik ini dijadikan ajang untuk memperlihatkan kemampuan pemain secara individual dalam hal kemampuan melakukan pukulan melewati jaring atau net. servis pada saat ini bukan saja berfungsi sebagai pembuka permainan

melainkan sebagai serangan awal bagi regu yang melakukan servis. Kedudukan servis menjadi sangat penting, karena peraturan pertandingan yang berlaku saat ini menggunakan sistem *rally point* yaitu setiap perpindahan bola maupun bola mati menghasilkan poin bagi regu yang memenangkan *rally* atau mematikan bola di lapangan lawan, sehingga dengan servis yang sempurna akan dapat langsung mengumpulkan angka tanpa ada *rally*.

Teknik servis atas dilakukan dengan cara : (1) Sikap tubuh berdiri, salah satu tangan memegang bola. (2) Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga. (3) Pukulan bola diusahakan melewati di atas net. (4) Bola dapat dipukul dengan keras supaya membentuk atau bergelombang.

3) *Smash*



Gambar 4. *Smash*

Sumber: (Pratiwi, 2020: 19)

Smash (spike) merupakan pukulan yang utama dalam penyerangan dalam usaha membuat kemenangan. Untuk mencapai keberhasilan dalam permainan

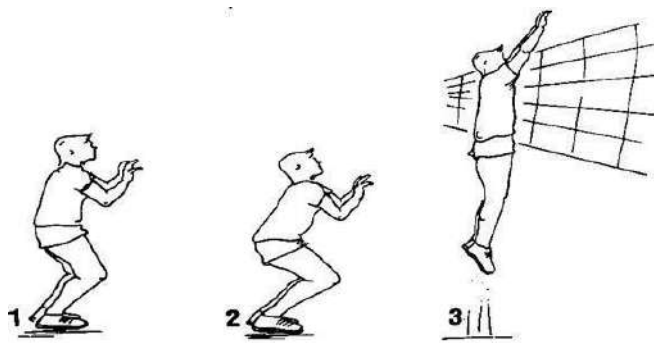
bola voli yang gemilang dalam melakukan *smash* diperlukan raihan yang tinggi atau kemampuan meloncat yang tinggi, serta power otot lengan yang baik (Pratiwi, 2020: 18). *Smash* merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :

- a. Langkah awalan
- b. Tolakan untuk meloncat
- c. Memukul bola saat melayang diudara
- d. Saat mendarat kembali setelah memukul bola

Dilihat dari pengertiannya, *smash* dapat di definisikan sebuah cara memainkan bola secara efektif dan efisien untuk mendapatkan hasil optimal, tapi tetap perpegang pada peraturan permainan yang telah ditetapkan.

Menurut Pratiwi (2020: 17) *smash* adalah suatu tindakan memukul bola dengan keras menggunakan teknik tertentu agar bola bisa memasuki lapangan lawan. Main dengan harapan tidak bisa dibendung oleh regu lain sebagai lawan dalam permainan, sehingga bisa meraih poin. Tindakan ini dilakukan ketika bola sedang melambung diatas net baik yang dihasilkan dari umpan atau passing teman sepermainan atau bola yang berasal dari arah lawan yang dimanfaatkan untuk melakukan pukulan keras.

4) Bendungan (*block*)



Gambar 5. Bendungan (*block*)

Sumber: (Pratiwi, 2020: 23)

Block merupakan teknik untuk membendung serangan dari lawan. Jika ditinjau dari teknik gerakan, *block* bukanlah merupakan teknik yang sulit. Namun, persentase keberhasilan *block* relatif kecil karena arah bola *smash* yang akan dibendung, dikendalikan lawan. Menurut Pratiwi (2020: 23) *Blocking* tunggal atau bendungan perorangan merupakan salah satu pertahanan yang dilakukan seorang tim dengan cara melompat setinggi-tingginya dengan menluruskan kedua lengan ketika bola masih berada di wilayah lawan. Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul lawan dan juga ketepatan ketika melakukan bendungan.

5. Hakikat Ekstrakurikuler Bola Voli

Ada tiga macam kegiatan kurikuler yaitu kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, dan ekstrakurikuler (Kamal, 2012).

a. Kegiatan intrakurikuler (*Curricular Activities*)

Kegiatan intrakurikuler (*Curricular Activities*) adalah kegiatan yang dilakukan oleh sekolah yang sudah teratur, jelas dan terjadwal dengan sistematis yang merupakan program utama dalam mendidik peserta didik. Contohnya : di tiap sekolah umum pasti ada kegiatan mendidik peserta didik dengan berbagai mata pelajaran seperti matematika, PKN, Agama, dan lain sebagainya yang dilaksanakan misalkan pukul 07.00-13.00 dengan ada jeda waktu atau istirahat 2 kali.

b. Kegiatan kokurikuler (*Co Curricular Activities*)

Kegiatan kokurikuler (*Co Curricular Activities*) adalah kegiatan yang sangat erat sekali dan menunjang serta membantu kegiatan intrakurikuler, biasanya dilaksanakan di luar jadwal intrakurikuler dengan maksud agar peserta didik memahami dan memperdalam materi yang ada di intrakurikuler, biasanya kegiatan ini berupa penugasan atau pekerjaan rumah ataupun tindakan lainnya yang berhubungan dengan materi intrakurikuler yang harus diselesaikan oleh peserta didik. Melaksanakan kegiatan kokurikuler, ada hal-hal yang harus diperhatikan, antara lain :

- 1) Memberikan tugas kokurikuler hendaknya jelas dan sesuai dengan pokok bahasan atau sub pokok bahasan yang sedang diajarkan
- 2) Memberikan tugas kokurikuler seseorang guru hendaknya tahu mengenai tingkat kesulitannya bagi peserta didik sehingga tugas yang diberikan kepada peserta didik itu sesuai dengan kemampuannya dan tidak memberatkan baik pada fisiknya maupun psikisnya.

- 3) Penilaian tugas kokurikuler, hendaknya jelas adil sesuai dengan hasil masing-masing kemampuan peserta didiknya.
- 4) Fungsi memberikan tugas kokurikuler, hendaknya selain untuk memperdalam pengetahuan peserta didik, guru juga hendaknya dengan tugas kokurikuler ini bisa membantu dalam penentuan nilai raport.

c. Kegiatan Ekstrakurikuler (*Extra Curricular Activities*)

Kegiatan Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan diluar jam pelajaran biasa (diluar intrakurikuler), dan kebanyakan materinya pun diluar materi intrakurikuler, yang fungsi utamanya untuk menyalurkan/mengembangkan kemampuan peserta didik sesuai dengan minat dan bakatnya, memperluas pengetahuan, belajar bersosialisasi, menambah keterampilan, mengisi waktu luang dan lain sebagainya, bisa dilaksanakan disekolah ataupun kadang-kadang bisa di luar sekolah. Melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler ini, ada hal-hal yang harus diperhatikan, supaya kegiatan ini berlangsung dengan baik, diantaranya:

- 1) Pelaksanaan kegiatannya, hendaknya bisa bermanfaat bagi peserta didik, baik buat masa kini maupun masa yang akan datang.
- 2) Pelaksanaan kegiatannya, hendaknya tidak membebani bagi peserta didik.
- 3) Jenis kegiatannya hendaknya bisa memanfaatkan lingkungan sekitar, alam, industri dan dunia usaha.
- 4) Pelaksanaanya tidak mengganggu kegiatan yang utama, yakni kegiatan intrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mawadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah (Direktorat Pembinaan SMA, 2010: 76). Terdapat berbagai kategori kegiatan ekstrakurikuler, baik ekstrakurikuler olahraga, beladiri, seni, kesehatan, bahasa, maupun yang bersifat ilmiah.

Ikut sertanya peserta didik kedalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, maka bakat, minat dan keterampilan peserta didik dapat tersalurkan serta dapat membantu meningkatkan pengetahuan sesuai dengan program pembelajaran yang diajarkan oleh guru di sekolah. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang teratur secara tersendiri berdasarkan kebutuhan.

6. Karakteristik Peserta didik putri SMA Negeri 5 Magelang

Pada jenjang sekolah menengah atas peserta didik putri berumur 15-18 tahun, berdasarkan rentang umur tersebut maka dapat digolongkan menjadi fase remaja. Secara pemikiran para remaja sering bersikap kritis, menentang nilai-nilai dan dasar hidup orang tua dan orang dewasa lainnya. Akan tetapi para remaja tetap menginginkan suatu sistem nilai yang akan

menjadi pegangan dan petunjuk bagi perilaku para remaja. Untuk remaja, moral merupakan suatu kebutuhan untuk menumbuhkan identitas dirinya menuju kepribadian yang matang dan menghindarkan diri dari konflik yang sering terjadi. Nilai agama juga perlu mendapat perhatian, karena agama juga mengajarkan tingkah laku yang baik dan buruk.

Apa yang terjadi di dalam diri pribadi seseorang hanya dapat diketahui dengan cara mempelajari gejala dan tingkah laku seseorang tersebut atau membandingkannya dengan gejala serta tingkah laku orang lain. Tidak semua individu mencapai tingkat perkembangan moral seperti yang diharapkan.

Karakter peserta didik putri SMA Negeri 5 Kota Magelang secara garis besar hampir sama dengan peserta didik putri lainnya. SMA Negeri 5 Kota Magelang sudah terkenal dari dulu akan prestasi-prestasi yang diraihinya khususnya non-akademik. Hal ini membuat peserta yang masuk ke SMA Negeri 5 Kota Magelang ini terdoktrin untuk melanjutkan dan mempertahankannya. Sehingga tidak heran, jika SMA Negeri 5 Kota Magelang ini merupakan sekolah favorit dalam hal non-akademik khususnya olahraga karena salah satunya memiliki sarana dan prasarana yang memadai.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang hampir sama untuk digunakan sebagai acuan agar penelitian yang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang di lakukan oleh Imam Cahyo Wahyu Wibowo (2015) yang berjudul “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Peserta didik

Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli di Smp Negeri 3 Sleman Tahun Ajaran 2015/2016”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga bola voli di SMP Negeri 3 Sleman sebagian besar dalam kategori “Sedang”. Secara keseluruhan hasil penelitian teknik dasar bermain bola voli di SMP Negeri 3 Sleman yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler menunjukkan bahwa dari 20 peserta didik yang mengikuti tes tingkat keterampilan dasar bola voli, sebanyak 2 peserta didik termasuk dalam kategori sangat tinggi (10%), sebanyak 3 peserta didik termasuk kategori tinggi (15%) sebanyak 9 peserta didik termasuk dalam kategori sedang (45%), sebanyak 5 peserta didik termasuk kategori rendah (5%). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 3 Sleman masuk dalam kategori sedang sebanyak 9 peserta didik atau dengan presentase (45%). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP N 3 Sleman.

2. Penelitian Ul Mulya dan Padli (2019) dengan judul “Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri”. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 15 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan total sampling,

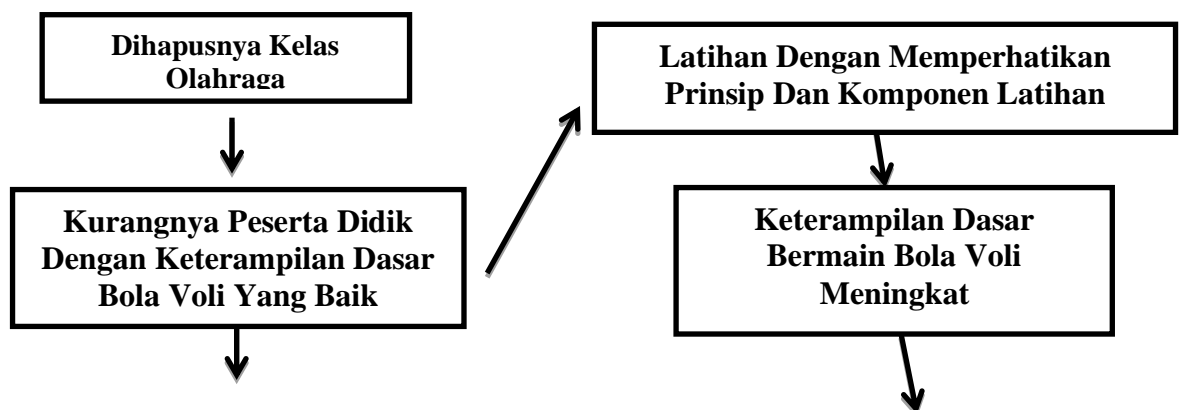
sehingga diperoleh sampel 15 orang. Berdasarkan analisis data, hasil penelitian adalah sebagai berikut (1) kemampuan pelayanan di atas diperoleh nilai rata-rata 35,13 yang dikategorikan cukup ada sebanyak 4 orang (27%); (2) kemampuan lulus di bawah skor rata-rata 26,67 dikategorikan cukup ada sebanyak 8 orang (53%); (3) kemampuan passing dari skor rata-rata 21,53 cukup dikategorikan sebagai 4 orang (27%); dan (4) kemampuan smash diperoleh nilai rata-rata 18,8 dikategorikan cukup ada sebanyak 3 orang (20%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan teknis dasar pemain bola voli ADIOS kota Padang.

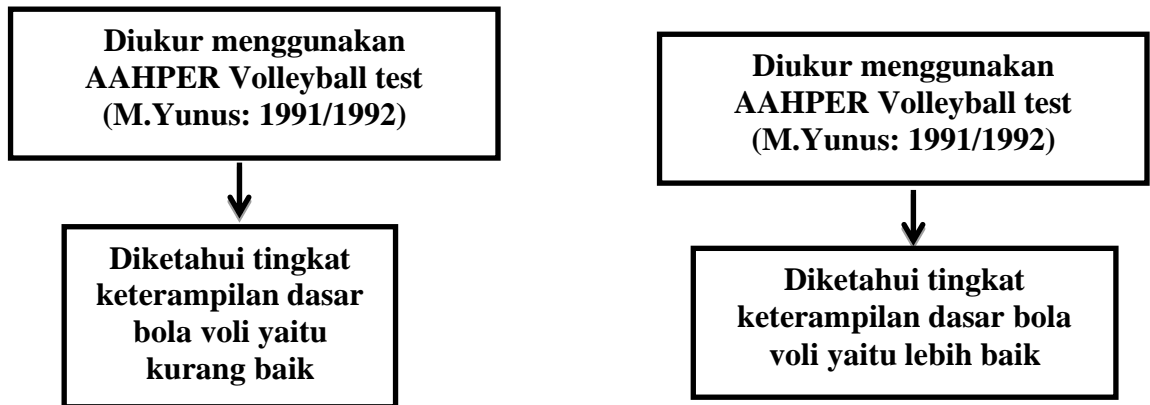
C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritik di atas bahwa untuk dapat bermain bola voli yang baik, keterampilan dasar atau teknik dasar permainan bola voli adalah salah satu kuncinya, selain fisik dan mental. Bola voli merupakan olahraga permainan bola besar yang dilakukan secara beregu, dimainkan 6 orang masing-masing regu, dan anggota tubuh yang paling dominan digunakan dalam permainan ini adalah tangan. Permainan bola voli ini merupakan permainan yang kompleks yang aktifitasnya meliputi gabungan dari teknik servis, *passing*, *block* dan *smash*. *Passing* dalam permainan bola voli sangat penting karena, digunakan untuk menyajikan bola untuk menyerang dan untuk menerima serangan. *Passing* atas yang baik maka serangan juga akan baik, karena awal serangan dari *passing*. Hal ini dikarenakan teknik dasar merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan gerak. Dengan teknik dasar yang bagus,

seseorang dapat melakukan gerakan bola voli lebih efisien. Selain itu penguasaan teknik dasar merupakan salah satu unsur yang ikut menentukan menang atau kalahnya suatu regu dalam pertandingan disamping unsur fisik, mental dan taktik. Keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk dan kemampuan menyesuaikan diri.

Seseorang dapat dikatakan terampil apabila kegiatan yang dilakukan ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dengan kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat keajegan yang relatif tepat. Tes keterampilan dasar bermain bola voli yang dilakukan pada peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang merupakan salah satu upaya untuk mengetahui seberapa besar atau sejauh mana tingkat keterampilan peserta didik dalam menguasai keterampilan bermain bola voli, sehingga dapat melancarkan jalannya proses kegiatan agar lebih berhasil dalam mencapai tujuan dan dapat dijadikan sebagai acuan untuk menentukan program latihan untuk meningkatkan prestasi olahraga bola voli khususnya di SMA Negeri 5 Magelang dan sekolah lainnya. Berikut bagan kerangka berpikir :





Gambar 6. Bagan Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Erna Widodo dan Mukhtar dalam (Samsu, 2017: 66) menyatakan “penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan “apa adanya” tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif yaitu mengenai tingkat keterampilan dasar bola voli peserta didik artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan kemampuan/tingkat keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 5 Magelang yang terletak di Jl. Barito 2, Sidotopo, Kedungsari, Kec. Magelang Utara, Kota Magelang, Jawa Tengah dengan subyek penelitian peserta didik putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Artinya bahwa hanya peserta didik putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler saja yang mengikuti tes tingkat keterampilan dasar bermain bola voli ini.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan dasar bermain bola voli. Tingkat keterampilan dasar bermain bola voli adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Dalam menampilkan keterampilan bola voli yang terdiri dari *passing* bawah, *passing* atas, servis atas dan *smash*,

diukur menggunakan empat unsur, yaitu: (1) *Passing* atas dengan memantulkan bola ke tembok selama 1 menit, (2) *passing* bawah dengan memantulkan bola ke tembok selama 1 menit, (3) servis atas sebanyak 10 kali kesempatan, (4) *smash* dengan memantulkan bola ke tembok selama 1 menit (M. Yunus: 1991/1992).

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek/objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2006: 55). Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta didik putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMA Negeri 5 Magelang, yang berjumlah 30 peserta didik.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 174). Sampel penelitian yang digunakan adalah 20 peserta didik putri yang rutin mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

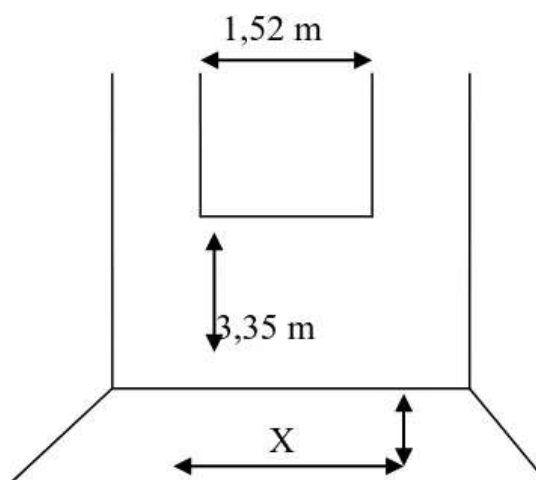
1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti pada saat menggunakan metode (Arikunto, 1991: 104). Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan dasar bermain bola voli di SMA Negeri 5 Magelang adalah instrumen dari *AAHPER Volleyball* (M.

Yunus:1991/1992), dikarenakan instrumen tersebut sudah terbukti valid, dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat keterampilan dasar bermain bola voli untuk tingkat pemula maupun profesional. Adapun instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dasar bermain bola voli di SMA Negeri 5 Magelang meliputi:

a) Tes *passing* atas menggunakan *AAHPER face wall volleyball test* yaitu memantulkan bola ke tembok dengan menggunakan *passing* atas selama 1 menit (M. Yunus 1992:199),

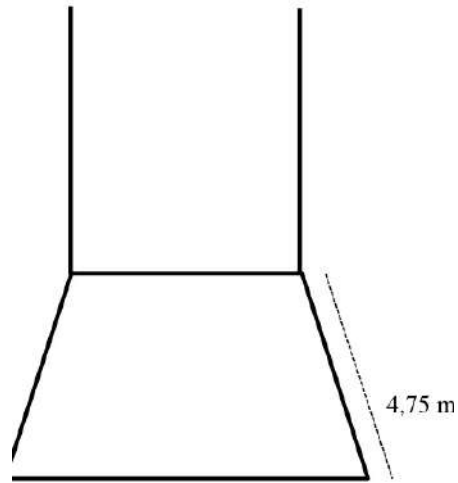
b) Tes *passing* bawah menggunakan *brumbach forearms pass volleyball test*, yaitu memantulkan bola ke tembok dengan menggunakan *passing* bawah selama 1 menit (M. Yunus 1992:201),



Gambar 7. Tes *passing* atas dan *passing* bawah (Aahper dan Brumbach)

(Sumber: <https://eprints.uny.ac.id/8589/5/lampiran%20NIM.%207601244170.pdf>)

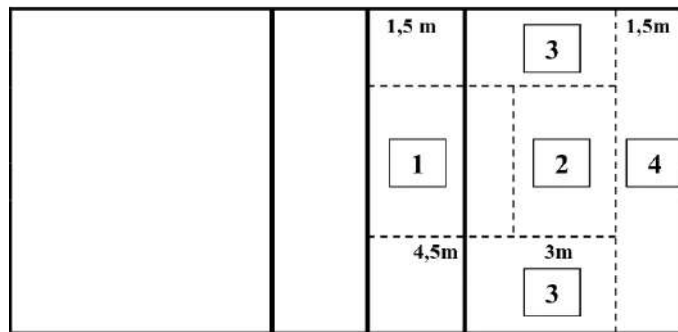
c) Tes *smash* menggunakan *Stanley smash volleyball test* yaitu memantulkan bola ke tembok dengan cara memukul atau *smash* bola ke tembok selama 1 menit



Gambar 8. Tes Smash

Sumber: (<https://eprints.uny.ac.id/8589/5/lampiran%20NIM.%2007601244170.pdf>)

d) Tes ketepatan servis AAHPER, yaitu tes servis melewati net sebanyak 10 kali kesempatan.



Gambar 9. Penilaian servis

(Sumber: <https://eprints.uny.ac.id/8589/5/lampiran%20NIM.%2007601244170.pdf>)

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan motorik. Langkah-langkah atau proses pengambilan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Melakukan persiapan tes atau persiapan pengumpulan data.

Persiapan pengumpulan data adalah memberikan pengertian/penjelasan kepada peserta didik tentang tes yang akan dilakukan. Tujuan persiapan pengumpulan data adalah untuk melakukan pengumpulan data disesuaikan dengan masalah yang ada. Dalam penelitian ini persiapan yang harus dilakukan adalah menyiapkan alat-alat tes dan menyiapkan bahan-bahan untuk tes. Di antaranya adalah *stopwatch*, alat tulis, dan lain-lain.

b. Pelaksanaan tes.

Dalam tahap pelaksanaan tes, terlebih dahulu peserta didik dikumpulkan/dibariskan untuk berdoa, dilanjutkan dengan pemberian penjelasan petunjuk pelaksanaan tes, kemudian dilakukan pemanasan. Peserta didik untuk melakukan tes secara bergantian. Data yang diperoleh kemudian dicatat.

c. Pencatatan data tes.

Pada tahap ini merupakan proses terakhir dari pengumpulan data, di mana data dalam pengukuran dicatat secara sistematis. Pengambilan dilakukan oleh dua testor yaitu satu orang pelatih ekstrakurikuler bola voli sebagai penulis atau pencatat dan mahasiswa peneliti sebagai timer dan memberi tata cara pelaksanaan tes untuk menghindari kesalahan pengukuran.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998 : 34 240) secara garis besar pekerjaan analisis data meliputi 3 langkah yaitu : 1) persiapan, 2) tabulasi, 3) statistik deskriptif dalam penelitian ini untuk menggambarkan tingkat keterampilan bermain bola voli siswa.

Data-data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap butir yang dicapai siswa. Selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonsultasikan data kasar dari tiap-tiap butir tes yang telah dicapai oleh siswa dengan kategori yang telah ditentukan. Pengkategorian dikelompokkan menjadi 5 kategori yaitu: sangat baik, baik, cukup baik, kurang, sangat kurang. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan 5 batas norma (Anas Sudjono, 2006 : 175) sebagai berikut:

Tabel. 1 Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Sumber: Sudijono, 2010: 175)

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*mean*)

X : Skor

SD : *Standar deviasi*

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 245-246) rumus persentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Arikunto, 2006: 245-246)

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

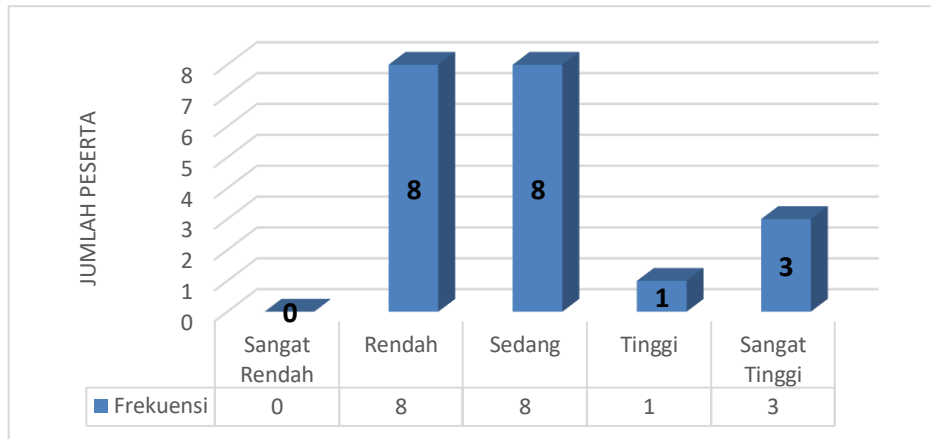
1. Kemampuan Keterampilan Dasar Bermain Bola voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Magelang

Hasil penilaian kemampuan keterampilan bermain bola voli siswa putri peserta ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Magelang diperoleh hasil skor minimum sebesar = 76,00; skor maksimum = 125,00; mean = 91,35; median = 86,50; modus = 82,00; dan standard deviasi = 15,30. Deskripsi hasil penilaian kemampuan keterampilan bermain bola voli Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang, dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini :

Tabel 2. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar Dalam Permainan Bola voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 5 Magelang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	$114,3 < X$	Sangat Baik	3	15,0%
2	$99 < X \leq 114,3$	Baik	1	5,0%
3	$83,70 < X \leq 99$	Cukup	8	40,0%
4	$68,40 < X \leq 83,70$	Kurang	8	40,0%
5	$X \leq 68,40$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 10. di bawah ini :



Gambar 10. Diagram Kemampuan Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli Di Sma Negeri 5 Magelang

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas diketahui bahwa kemampuan keterampilan dasar bermain bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 3 siswa atau sebesar 15,00%; kategori “tinggi” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,00%; kategori “sedang” sebanyak 8 siswa atau sebesar 40,00%; kategori “rendah” sebanyak 8 siswa atau sebesar 40,00%; dan kategori “sangat rendah” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,00%.

2. Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Magelang

Hasil penilaian kemampuan teknik dasar *passing* bawah bola voli diperoleh hasil skor minimum sebesar = 25; skor maksimum = 45; mean = 35; median = 35,5; modus = 36; dan standard deviasi = 5,89. Deskripsi hasil penilaian kemampuan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan Bola voli

peserta didik putri ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang, dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar *Passing* bawah Dalam Permainan Bola Voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	$43,83 < X$	Sangat Baik	3	15,0%
2	$37,94 < X \leq 43,83$	Baik	2	10,0%
3	$32,05 < X \leq 37,94$	Cukup	9	45,0%
4	$26,16 < X \leq 32,05$	Kurang	5	25,0%
5	$X \leq 26,16$	Sangat Kurang	1	5,00%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 11. di bawah ini :



Gambar 11. Diagram *Passing* Bawah

Berdasarkan tabel 3 dan gambar 2 di atas diketahui bahwa kemampuan teknik dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Magelang, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 3 siswa atau sebesar 15,00%; kategori “tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 10,00%; kategori “sedang” sebanyak 9 siswa atau sebesar 45,00%; kategori “rendah” sebanyak 5 siswa atau sebesar 25%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 1 siswa atau sebesar 5,00%.

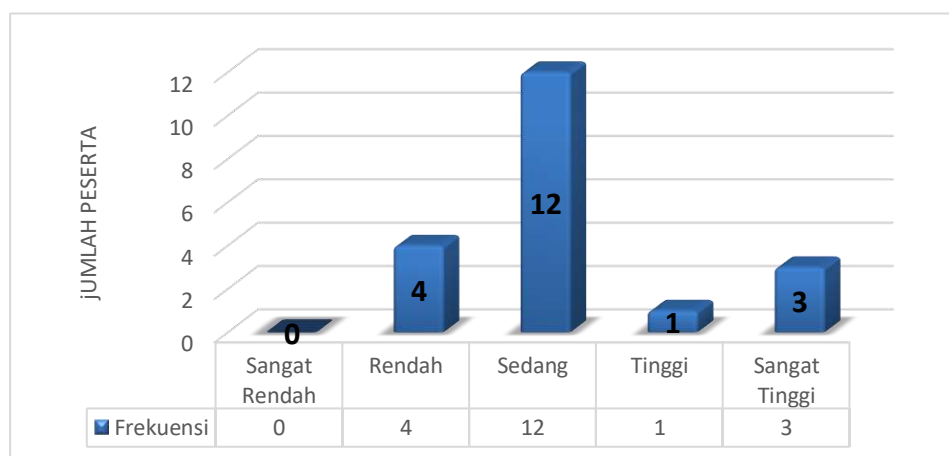
3. Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Bolavoli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Magelang

Hasil penilaian kemampuan teknik dasar *passing* atas bola voli diperoleh hasil skor minimum sebesar = 26; skor maksimum = 47; mean = 34,7; median = 33,5; modus = 33; dan standard deviasi = 6,25. Deskripsi hasil penilaian kemampuan teknik dasar *passing* atas dalam permainan bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang , dapat dilihat pada tabel 4. di bawah ini :

Tabel 4. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar *Passing* Atas Dalam Permainan Bola voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	$44,07 < X$	Sangat Baik	3	15,0%
2	$37,82 < X \leq 44,07$	Baik	1	5,0%
3	$31,57 < X \leq 37,82$	Cukup	12	60,0%
4	$25,32 < X \leq 31,57$	Kurang	4	20,0%
5	$X \leq 25,32$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			20	100%

ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 12 di bawah ini :



Gambar 12. Diagram *Passing* Atas

Berdasarkan tabel 4. dan gambar 7. di atas diketahui bahwa kemampuan teknik dasar *passing* atas dalam permainan bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Magelang, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 3 siswi atau sebesar 15,00%; kategori “tinggi” sebanyak 1 siswi atau sebesar 5,00%; kategori “sedang” sebanyak 12 siswa atau sebesar 60,00%; kategori “rendah” sebanyak 4 siswa atau sebesar 20,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,00%.

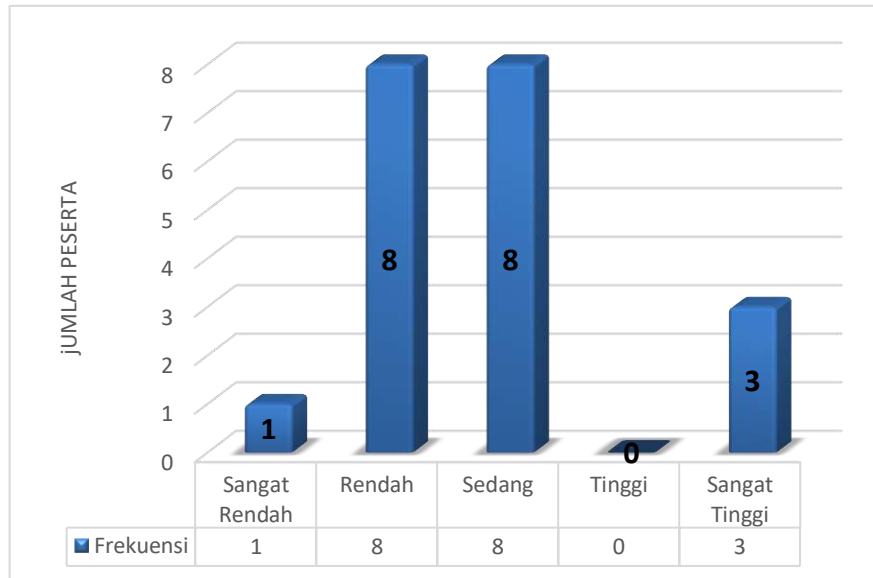
4. Kemampuan Teknik Dasar Servis Atas Bola Voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Magelang

Hasil penilaian kemampuan teknik dasar servis atas bola voli diperoleh hasil skor minimum sebesar = 10; skor maksimum = 23; mean =15,8; median = 15; modus = 14; dan standard deviasi = 3,23. Deskripsi hasil penilaian kemampuan teknik dasar servis atas dalam permainan bola voli peserta didik putri estrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang , dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini :

Tabel 5. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar Servis Atas Dalam Permainan Bola voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	$20,64 < X$	Sangat Baik	3	15,0%
2	$17,41 < X \leq 20,64$	Baik	0	0,0%
3	$14,18 < X \leq 17,41$	Cukup	8	40,0%
4	$10,95 < X \leq 14,18$	Kurang	8	40,0%
5	$X \leq 10,95$	Sangat Kurang	1	5,00%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 13. di bawah ini :



Gambar 13. Diagram Servis

Berdasarkan tabel 5. dan gambar 8. di atas diketahui bahwa kemampuan teknik dasar Servis atas dalam permainan bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Magelang, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 3 peserta atau sebesar 15,00%; kategori “tinggi” sebanyak 1 peserta atau sebesar 5,00%; kategori “sedang” sebanyak 12 peserta atau sebesar 60,00%; kategori “rendah” sebanyak 4 peserta atau sebesar 20,00%; dan ketegori “sangat rendah” sebanyak 0 peserta atau sebesar 0,00%.

5. Kemampuan Teknik Dasar *Smash* Bola Voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler Bolavoli SMA Negeri 5 Magelang

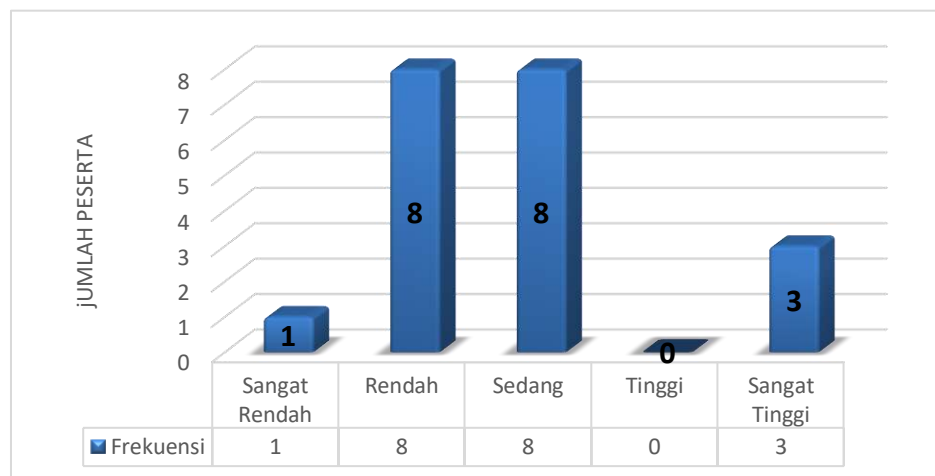
Hasil penilaian kemampuan teknik dasar *smash* bola voli diperoleh hasil skor minimum sebesar = 3; skor maksimum = 14; mean =5,85; median = 5; modus = 5; dan standard deviasi = 2,49. Deskripsi hasil penilaian

kemampuan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang , dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6. Deskripsi Kemampuan Teknik Dasar *Smash* Dalam Permainan Bola voli Peserta Didik Putri Ekstrakurikuler SMA Negeri 5 Magelang.

No	Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
1	$20,64 < X$	Sangat Baik	1	5,0%
2	$17,41 < X \leq 20,64$	Baik	3	15,0%
3	$14,18 < X \leq 17,41$	Cukup	11	55,0%
4	$10,95 < X \leq 14,18$	Kurang	5	25,0%
5	$X \leq 10,95$	Sangat Kurang	0	0,00%
Jumlah			20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 14. di bawah ini :



Gambar 14. Diagram *Smash*

Berdasarkan tabel 6. dan gambar 9. di atas diketahui bahwa kemampuan teknik dasar *smash* dalam permainan bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler bola voli SMA Negeri 5 Magelang, untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 1 peserta atau sebesar 5,00%; kategori “tinggi” sebanyak 3 peserta atau sebesar 15,00%; kategori “sedang” sebanyak 11 peserta atau

sebesar 55,00%; kategori “rendah” sebanyak 5 peserta atau sebesar 25,00%; dan kategori “sangat rendah” sebanyak 0 peserta atau sebesar 0,00%.

B. PEMBAHASAN

Keterampilan adalah derajat keberhasilan dalam mencapai tujuan yang efektif dan efisien. Keterampilan dasar yang baik dalam bola voli akan sangat mendukung permainan bola voli yang baik juga, sehingga untuk mencapai tujuan permainan yang baik seorang anak harus menguasai teknik dasar pada bola voli. Teknik dasar permainan bola voli dapat dibedakan sebagai berikut: servis, *passing* bawah, *passing* atas, *smash*, dan bendungan (*block*). Penelitian mengenai tingkat kemampuan teknik dasar bola voli telah diujikan kepada 20 peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian berupa tes *AAHPER Volleyball* (M. Yunus:1991/1992) yang terdiri dari 4 tes. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kemampuan teknik dasar bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang melalui tes kemampuan *passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tingkat kemampuan teknik dasar bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang yang berkategori sangat tinggi sebanyak 3 (15,00%), kategori tinggi sebanyak 1 (5,00%), kategori sedang sebanyak 8 (40,00%), kategori rendah sebanyak 8 (40,00%), dan kategori sangat rendah sebanyak 0 (0,00%).

Tingkat kemampuan teknik dasar bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang tergolong sedang. Secara

detailnya, tingkat kemampuan teknik dasar bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang berdasarkan sejumlah indikator yakni *passing* bawah, *passing* atas, servis, dan *smash* ialah:

1. Tes *Passing* Bawah

Berdasarkan hasil penelitian teknik dasar *passing* bawah dalam bola voli menunjukkan bahwa persentase paling tinggi terdapat pada kategori “cukup” dengan jumlah 9 peserta (45,00%). Berikut pada kategori sangat rendah sejumlah 1 siswa (5,00%), kategori rendah sejumlah 5 peserta (25,00%), kategori tinggi sejumlah 2 siswa (10,00%), dan kategori sangat tinggi sejumlah 3 siswa (15,00%).

Passing bawah menurut Ahmadi (2007: 23) adalah “teknik memainkan bola dengan sisi lengan bawah bagian dalam baik dengan menggunakan satu atau pun dua lengan secara bersamaan”. Kegunaan dari *passing* bawah bola voli antara lain adalah untuk menerima bola servis, menerima bola *smash* atau serangan dari lawan, untuk menyelamatkan bola atau pantulan dari net, untuk menyelamatkan bola yang terpantul keluar menjauhi lapangan permainan dan untuk mengambil bola rendah yang datang secara tiba-tiba.

Menurut Ahmadi (2007: 24) beberapa kesalahan umum pada saat melakukan *passing* bawah antara lain: 1. Lengan pemukul ditekuk pada siku sehingga papan pemukul sempit. Akibatnya bola berputar dan menyeleweng arahnya. 2. Terlalu banyak gerakan lengan pukulan ke depan dibandingkan gerakan ke atas sehingga sudut datangnya bola terhadap lengan bawah

pemukul tidak 90 derajat. 3. Bola jatuh pada kepalan telapak tangan. 4. Dua lengan bawah sebagai pemukul kurang sejajar. 5. Kurang menekuk lutut pada saat langkah persiapan pelaksanaan. 6. Kurang dapat mengatur perkenaan bola yang tepat sesuai dengan arah datangnya bola. 7. Terlambat melangkah ke samping maupun ke depan. 8. Lengan pemukul digerakkan dua kali. 9. Lengan pemukul diayunkan lebih tinggi dari bahu.

Beberapa kesalahan di atas dapat menjadi penyebab kurang optimalnya hasil *passing* bawah bagian sebagian peserta, dimana masih terdapat kesalahan teknik saat melakukan *passing* bawah. Hal itu menyebabkan bola tidak terarah sehingga poin yang dihasilkan kurang maksimal.

2. Tes *Passing* Atas

Berdasarkan hasil penelitian teknik dasar *passing* atas dalam bola voli menunjukkan bahwa persentase paling tinggi terdapat pada kategori sedang dengan jumlah 12 peserta (60,00%). Berikut pada kategori sangat rendah sejumlah 0 peserta (0,00%), kategori rendah sejumlah 4 peserta (20,00%), kategori tinggi sejumlah 1 peserta (5,00%), dan kategori sangat tinggi sejumlah 3 peserta(15,00%).

Cara melakukan teknik *passing* atas adalah jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk hampir saling berhadapan. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga berada di muka setinggi hidung. Sudut antara sikut dan badan kurang lebih 45 derajat. Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan. Menurut Ahmadi (2007: 26-27) memainkan bola dengan teknik *passing* atas dapat

dilakukan dengan berbagai variasi yaitu antara lain: a) *passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala, b) *passing* atas ke arah samping pemain, c) *passing* atas sambil melompat ke atas, d) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke samping, e) *passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

Beberapa kesalahan dalam melakukan *passing* atas menurut Backtiar (2007: 2-18) antara lain: a) Penempatan badan yang kurang tepat di bawah bola, lutut kurang bengkok atau badan tegak, jari-jari tangan terlalu terbuka atau terlalu rapat, siku terbuka atau terlalu rapat b) Gerakan jari-jari menutup pada saat perkenaan bola sehingga bola tidak jatuh dengan optimal. c) Jari-jari terlalu lemas pada saat bersentuhan terutama pada wanita. d) Kelancaran gerakan antar tungkai, badan, lengan, tangan, dan jarijari kaki tidak harmonis sehingga gerakan kurang efisien. e) Perkenaan bola tidak diujung jari tetapi pada telapak tangan. f) Bahu tidak mengarah ke *passing*. g) Kedua tangan terlalu jauh di atas kepala.

Passing atas masih terbilang sulit bagi sebagian besar orang, terlebih untuk peserta putri. Melakukan *passing* atas membutuhkan koordinasi antara kedua tangan (jari-jari), kaki serta mata. Terlebih *passing* atas membutuhkan kekuatan yang lebih besar dibandingkan dengan *passing* bawah. Hal tersebut mungkin yang menjadi faktor penyebab dari hasil tes *passing* atas siswa yang telah dipaparkan di atas.

3. Tes Servis

Berdasarkan hasil penelitian teknik dasar servis dalam bola voli menunjukkan bahwa persentase paling tinggi terdapat pada kategori sedang

dan rendah dengan jumlah 8 peserta (40,00%). Berikut pada kategori sangat rendah sejumlah 1 siswa (5,00%), kategori rendah sejumlah 8 peserta (40,00%), kategori sedang sejumlah 8 peserta (40,00%), kategori tinggi sejumlah 0 peserta (0,00%), dan kategori sangat tinggi sejumlah 3 peserta (15,00%).

Servis merupakan pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan melampaui net ke daerah lawan (Ahmadi, 2007). Awal mulanya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulainya suatu permainan, tetapi bila ditinjau dari taktik, servis dapat menjadi suatu serangan bagi regu yang memulainya untuk mendapatkan nilai. Sesuai dengan pendapat Sujana (2009: 23) bahwa “servis merupakan modal dasar bagi sebuah tim untuk dapat memperoleh nilai atau poin”. Maka dari itu, semakin bagus seseorang melakukan servis maka peluang untuk mendapatkan poin dari servis juga semakin besar. Menurut Lestari (2008: 94) “servis atas lebih serba guna karena memiliki kecepatan, kekuatan, dan kendali yang lebih besar (serta penempatan yang lebih baik) daripada service bawah”. Selanjutnya Lestari (2008: 94) menambahkan bahwa “untuk menggunakan servis atas peserta harus mampu melempar secara konsisten dan harus memiliki kekuatan serta koordinasi untuk memukul bola ke atas jaring dengan menggunakan gerakan melempar tangan atas”.

Hasil tes servis di atas menunjukkan bahwa belum adanya konsistensi dan belum optimalnya kekuatan serta koordinasi peserta saat melakukan servis. Seperti yang kita ketahui bahwa bagi orang awam melakukan servis

atas secara konsisten dan bisa mengarahkan ke sasaran yang tepat adalah sesuatu yang cukup sulit untuk dilakukan, dan tentunya butuh latihan bertahun-tahun. Oleh karena itu, sebagian peserta belum bisa meraih poin maksimal karena ada yang mengincar poin besar tetapi tidak tepat sasaran yang berujung tidak mendapatkan poin sama sekali.

4. Tes *Smash*

Berdasarkan hasil penelitian teknik dasar smash dalam bola voli menunjukkan bahwa persentase paling tinggi terdapat pada kategori sedang dengan jumlah 11 peserta (55,00%). Berikut pada kategori sangat rendah sejumlah 0 peserta (0,00%), kategori rendah sejumlah 5 peserta (25,00%), kategori tinggi sejumlah 3 siswa (15,00%), dan kategori sangat tinggi sejumlah 1 siswa (5,00%).

Menurut Ahmadi (2007: 31) “*smash* atau *spike* adalah pukulan bola yang keras dari atas kebawah, jalannya menukik”. Gerakan *smash* terdiri dari gerak awalan, tolakan untuk meloncat, memukul bola saat melayang di udara, dan mendarat kembali setelah melakukan pukulan. *Smash* atau pukulan keras disebut juga *spike* merupakan bentuk serangan yang paling banyak dipergunakan dalam upaya memperoleh nilai oleh suatu tim.

Smash membutuhkan teknik yang lebih kompleks dibandingkan teknik dasar bola voli yang lainnya. Saat melakukan *smash* kita perlu memperhatikan berbagai hal mulai dari gerakan awal hingga gerakan akhir serta bagaimana koordinasi tangan, kaki, dan tubuh. Untuk itu sebagian besar peserta masih kesulitan untuk melakukan gerakan *smash* dengan benar. Hasil

tes *smash* di atas diperoleh berdasarkan banyaknya gerakan *smash* yang mampu dilakukan peserta.

Pemaparan hasil tes teknik dasar bola voli di atas dapat berkaitan dengan adanya kemampuan. Kemampuan berasal dari kata mampu yang mempunyai arti “dapat” atau “bisa” (Sardiman, 2011). Kemampuan bisa merupakan kesanggupan bawaan sejak lahir, atau merupakan hasil latihan atau praktek (Robbins, 2015). Menurut Irianto (2009:19) latihan pada hakikatnya adalah “proses yang sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa, kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi, memperhatikan aspek pendidikan dan menggunakan pendekatan ilmiah”. Sedangkan menurut Budiwanto (2012:16) “Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”. Maka semakin lama peserta melakukan latihan, semakin besar pula peluang yang dimiliki untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Selain itu, hasil tes di atas juga dapat disebabkan karena adanya dorongan internal dan eksternal dari peserta itu sendiri. Sesuai dengan pendapat Uno (2014) bahwa “kemampuan adalah dorongan internal dan eksternal pada peserta yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang

mendukung”. Jadi adanya dorongan baik dari segi internal maupun eksternal merupakan salah satu faktor pendukung adanya kemampuan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tes kemampuan motorik salah satunya yaitu psikologis.
2. Tidak tertutup kemungkinan para peserta didik kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes.
3. Tidak memperhatikan makanan yang di konsumsi dan waktu mengkonsumsi makanan orang coba sebelum tes.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan teknik dasar bola voli peserta didik putri ekstrakurikuler di SMA Negeri 5 Magelang yang berkategori sangat tinggi sebanyak 3 peserta (15,00%), kategori tinggi sebanyak 1 peserta (5,00%), kategori sedang sebanyak 8 peserta (40,00%), kategori rendah sebanyak 8 peserta (40,00%), dan kategori sangat rendah sebanyak 0 peserta (0,00%).

B. Implikasi Pendidikan

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih ekstrakurikuler bola voli, pembina ekstrakurikuler bola voli maupun peserta ekstrakurikuler bola voli dalam membuat dan melaksanakan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain bola voli. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan.

C. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, adapun saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Kepada guru atau pelatih

Bagi guru atau pelatih ekstrakurikuler diharapkan mengambil tindakan dari hasil yang diteliti untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar bola voli peserta.

2. Kepada Peserta Didik

Bagi peserta diharapkan lebih disiplin dan bersungguh-sungguh dalam berlatih bola voli agar keterampilan teknik dasar bola voli yang dimiliki terus meningkat.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode lain yang berkaitan dengan keterampilan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Marsini, M., Nevitaningrum, N., & Rohmad, R. (2023). Hubungan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan *Passing* Atas Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 548–553.
- Ali, M. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas*: Edisi revisi. Bumi Aksara
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara
- Marzuki, G. A. & Setyawan, A. (2023). Penerapan Metode Permainan Dalam Meningkatkan Teknik *Passing* Bawah Bola Voli Siswa Sekolah Dasar. *PANDU: Jurnal pendidikan anak dan umum*, 2, 58-63.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Destriana, D., Destriani, D., & Yusfi, H. (2021). Pembelajaran Smash Permainan Bola Voli: Ujicoba Skala Kecil. *Jurnal Menssana*, 6(2), 126-132.
- Fallo, I. S. & Hendri (2016). Upaya meningkatkan keterampilan smash permainan bola voli melalui pembelajaran gaya komando. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol. 5 (1) Juni 2016.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu
- Hardianto, Y. (2020). *Survey Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstralurikuler Bola Voli SMK Nasional Nganjuk Tahun Pelajaran 2020*. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hidayatun, M., Safitri, D.,N Lestari, R.(2018). *Manajemen pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Irwanto, E. (2017). “Pengaruh metode resiprokal dan latihan drill terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bolavoli”. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol 6. No 1, Juni. Hal 10-20.
- M. Dwi dan P.Endang. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: CV. Bening Media Publishing.
- M. Yunus. (1991/1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Debdikbud.

- Nopendra, H. (2016). *Profil kesegaran jasmani. teknik dasar bola voli dan tingkat emotional quotient (survey pada atlet klub bola voli putri citra serasi kabupaten Semarang). Skripsi Pendidikan Kepelatihan Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Notoatmodjo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olah Raga Bola voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Pribadi, M. R. (2023). Survei Keterampilan *Passing* Bawah Pada Team Bola Voli Putra STKIP Kie Raha Ternate. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(8), 819–830.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Syahrudin, S. (2020). Meningkatkan Keterampilan Proses *Passing* Bawah Bolavoli Melalui Pembelajaran Kooperatif. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 204–217
- Setiadi, B. (2011). *Permainan bola voli, sejarah, teknik, taktik, fisik, dan peraturan*. Bandung: Gotong Royong
- Sudrajat, A. (2017). *Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Suhadi & Sujarwo. (2009). *Volleyball for all*. Yogyakarta: UNY Press.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sudrajat, A. (2017). *Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik dan model pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Suharno HP. (1984). *Prinsip-prinsip Bermain Bola Voli*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sujana, A. (2009). *Permainan net*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D.. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta : UNY Press
- Winarno. (2011). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang (UM Press).

LAMPIRAN


Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi


KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fajar Anang Nugrahanto
 NIM : 19601241109
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Yuyun Ari Wibowo, S.Pd., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	19-2-2022	Bab 1	f.a.
2	1-2-2023	Bab 2	f.a.
3	7-2-2023	Bab 3	f.a.
4	16-5-2023	Revisi Bab I-III	f.a.
5	24-5-2023	Bab IV	f.a.
6	26-5-2023	Bab V	f.a.
7	7-6-2023	Revisi Bab IV-V	f.a.
8	12-6-2023	Revisi Bab I-V	f.a.
9	21-6-2023	Siap Ujian	f.a.

Ketua Departemen POR


 Dr. Medi A. Hermawan, M.Or.
 NIP. 19770218 200801 1 002



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

about:blank



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1283/UN34.16/PT.01.04/2023 10 Februari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth . Kepala SMA Negeri 5 Magelang

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Fajar Anang Nugrahanto
NIM	: 19601241104
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA VOLI PESERTA DIDIK PUTRI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA BOLA VOLI DI SMA NEGERI 5 MAGELANG
Waktu Penelitian	: Rabu - Jumat, 15 - 17 Februari 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,


Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian


PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 5 MAGELANG
Website: sman5magelang.sch.id ; Email: sman5mgl@yahoo.co.id
Jl. Barito II, Sidotopo Magelang Telp. (0293) 3149516, Magelang 56114

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3/99/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 5 Magelang

Nama	: Drs Sucahyo Wibowo, M.Pd
NIP	: 19641204 199512 1 001
Pangkat / gol. Ruang	: Pembina / IVa
Jabatan	: Kepala Sekolah
Alamat	: Jl. Barito II Sidotopo Magelang 56114

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa	: Fajar Anang Nugrahanto
NIM	: 19601241104
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi – S1 Universitas Negeri Yogyakarta
Waktu Penelitian	: Rabu s.d Jumat, 15 – 17 Februari 2023
Lokasi	: SMA Negeri 5 Kota Magelang

Nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) berjudul :

"TINGKAT KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BOLA VOLI PESERTA DIDIK PUTRI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA BOLA VOLI DI SMA NEGERI 5 MAGELANG".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Magelang, 16 Februari 2023
Kepala Sekolah



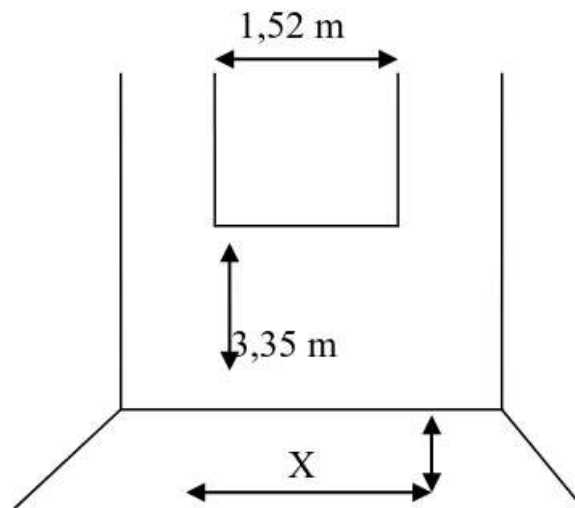
Drs. Sucahyo Wibowo, M.Pd.
NIP. 19641204 199512 1 001

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

PETUNJUK PELAKSANAAN AAHPER Volleyball Test

1. Petunjuk Pelaksanaan Tes *Passing Atas*

Instrumen untuk *passing atas* dalam penelitian ini adalah AAHPER *face pass wall volley test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik.



Gambar tes *passing atas* dan *passing bawah* (Aahper dan Brumbach)

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. Dua buah bola voli
2. tembok sasaran
3. stopwatch
4. alat tulis.
5. Blangko skor tes

Cara Pelaksanaan tes:

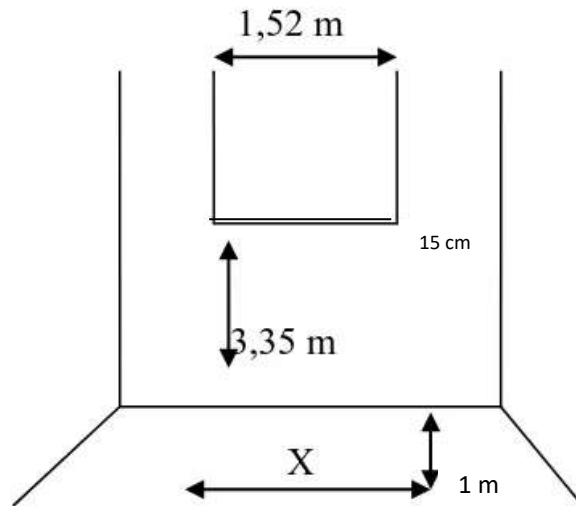
Testi berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok dipukul (*passing* atas) ke daerah sasaran. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas (luncas), bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai.

Penilaian:

Setiap bola yang memantul ke tembok menggunakan teknik *passing* atas yang sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik. Tes ini diberikan 3 (tiga) kali kesempatan.

2. Petunjuk pelaksanaan tes *passing* bawah.

Instrumen untuk *passing* atas dalam penelitian ini adalah *Brumbach forearm pass wall-volleyball test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan memantulkan bola ke sasaran tembok selama 60 detik.



Gambar tes *passing* atas dan *passing* bawah (*Aahper* dan *Brumbach*)

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. Dua buah bola voli
2. tembok sasaran
3. stopwatch
4. alat tulis.
5. Blangko skor tes

Cara Pelaksanaan tes:

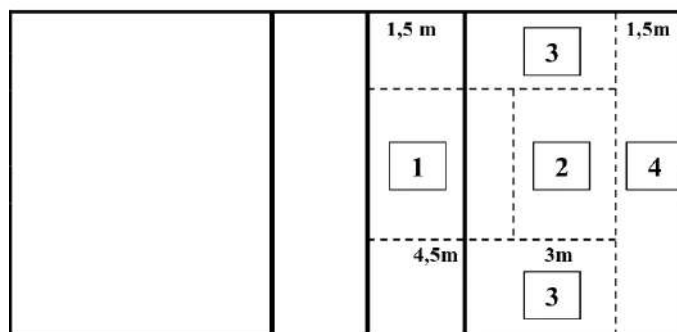
Testi berdiri menghadap sasaran dengan bola voli di tangan, setelah ada aba-aba peluit tanda mulai, testi mulai melempar bola ke tembok. Bola yang memantul ke tembok dipukul (*passing* bawah) ke daerah sasaran. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran. Apabila bola terlepas (luncas), bola dapat dipegang lalu mulai lagi dengan melempar bola ke tembok untuk dipukul kembali sampai waktu habis. Waktu pelaksanaan selama 60 detik. Sampai peluit berbunyi tanda tes selesai.

Penilaian:

Setiap bola yang memantul ke tembok menggunakan teknik *passing* bawah yang sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik. Tes ini diberikan 3 (tiga) kali kesempatan.

3. Petunjuk pelaksanaan tes servis atas

Instrumen untuk servis atas dalam penelitian ini adalah *AAHPER Serving Accuracy Test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan masing-masing anak melakukan servis sebanyak 10 kali



Gambar penilaian servis

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. lima buah bola voli
2. lapangan dan net bolavoli
3. alat tulis

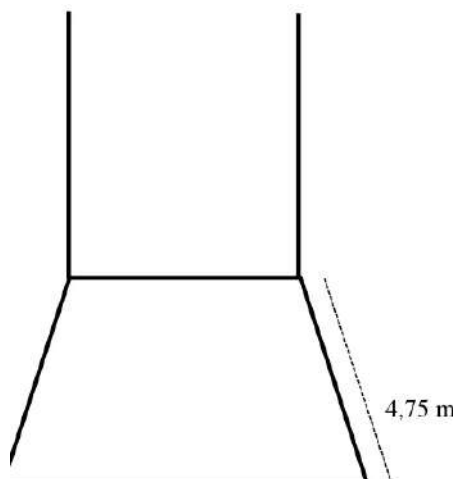
4. blangko skor tes

Cara Pelaksanaan tes:

Testi berdiri di belakang garis lapangan (wilayah servis) kemudian melakukan servis atas sebanyak 10 kali. Bola yang jatuh di lapangan kemudian dihitung berdasarkan skor yang ada di masing-masing kotak. Para penghitung menghitung bola yang tepat sasaran. Penilaian: Setiap bola yang jatuh ke lapangan dihitung berdasarkan skor yang ada di masing-masing kotak.

4. Petunjuk pelaksanaan tes *smash*

Instrumen untuk smash dalam penelitian ini adalah *Stanley Spike Test*, yaitu cara melaksanakan tes dengan masing-masing anak melakukan smash selama 60 detik.



Gambar tes *Smash*

Alat-alat yang dibutuhkan dalam tes ini antara lain:

1. Dua buah bola voli
2. tembok sasaran
3. stopwatch
4. alat tulis
5. blangko skor tes

Cara Pelaksanaan tes:

Peserta berdiri di belakang garis, dan selalu di belakang garis. Kemudian peserta melemparkan bola ke atas, dan melakukan pukulan atau memukul bola ke lantai sehingga bola memantul ke dinding dan memantul kembali. Peserta harus memukul kembali bola tersebut secara terus menerus dengan ditambah lompatan. Waktu untuk melakukan test selama 60 detik. Penilaian: Setiap bola yang memantul ke tembok, yang menggunakan seluruh bagian yang ada di tubuh kita yang sesuai dengan peraturan permainan, bola tersebut masuk ke daerah sasaran serta mengenai garis batas daerah sasaran diberi skor 1. Skor tes adalah jumlah skor selama 60 detik. Tes ini diberikan 3 (tiga) kali kesempatan.

NO	NAMA	TES <i>PASSING</i> BAWAH	SKOR TERBAIK
----	------	-----------------------------	-----------------

Lampiran 5. Data Penelitian

Tes

		1	2	3	
1.	Evril	45	43	45	45
2.	Yumna	30	34	32	34
3.	Nabila Tessa	33	32	36	36
4.	Frisca	25	23	25	25
5.	Alvina	33	34	31	34
6.	Vikha	30	28	27	30
7.	Irma	35	37	32	37
8.	Ulil	34	36	33	36
9.	Novinda	21	23	27	27
10.	Zahwa	36	35	33	36
11.	Viola	35	34	34	35
12.	Hasna	23	22	28	28
13.	Alivia	38	37	39	39
14.	Ayu	42	41	44	44
15.	Novi	35	36	33	36
16.	Dinda	35	30	33	35
17.	Afni	43	44	40	44
18.	Angel	39	42	43	42
19.	Nikita	27	29	23	29
20.	Putri	22	26	28	28

Passing Bawah

NO	NAMA	TES PASSING ATAS			SKOR TERBAIK
		1	2	3	
1.	Evril	43	42	46	46
2.	Yumna	33	34	31	34
3.	Nabila Tessa	29	28	32	32
4.	Frisca	26	34	32	34
5.	Alvina	35	33	36	36
6.	Vikha	22	27	23	27
7.	Irma	32	33	30	33

**Skor diambil yang tertinggi*

Test Passing Atas

8.	Ulil	29	28	33	33
9.	Novinda	22	24	32	32
10.	Zahwa	25	26	22	26
11.	Viola	27	25	22	27
12.	Hasna	33	31	29	33
13.	Alivia	33	35	31	35
14.	Ayu	38	39	42	42
15.	Novi	22	27	25	27
16.	Dinda	35	33	31	35
17.	Afni	44	42	47	47
18.	Angel	42	45	46	46
19.	Nikita	25	28	33	33
20.	Putri	29	30	36	36

**Skor diambil yang tertinggi*

Tes Servis

NO	Nama	Tes Ketepatan Servis										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Evril	3	2	2	0	4	2	1	1	3	4	22
2.	Yumna	2	2	3	3	0	1	2	2	3	3	15
3.	Nabila Tessa	2	2	1	0	1	3	3	2	3	3	14
4.	Frisca	2	3	3	3	2	1	1	2	2	1	13
5.	Alvina	1	2	0	3	0	3	2	2	2	2	17
6.	Vikha	2	2	2	1	0	1	2	1	1	2	13
7.	Irma	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	10
8.	Ulil	2	3	2	2	2	0	3	1	1	3	16
9.	Novinda	2	3	3	0	3	0	1	0	3	2	14
10.	Zahwa	2	0	2	1	0	0	1	3	2	3	14
11.	Viola	2	2	0	0	0	1	2	2	2	3	14
12.	Hasna	1	3	2	2	1	2	1	2	3	2	17
13.	Alivia	1	1	1	0	2	3	2	3	0	2	14
14.	Ayu	2	2	2	3	3	0	2	0	2	1	17
15.	Novi	0	1	2	0	2	3	3	2	2	2	17
16.	Dinda	1	2	0	3	0	3	2	2	2	0	15
17.	Afni	3	3	2	2	3	0	4	4	0	2	21
18.	Angel	4	3	2	3	3	0	4	0	4	0	23
19.	Nikita	3	2	0	2	2	0	1	0	3	4	17
20.	Putri	2	3	0	2	0	2	0	1	0	3	13

Tes Smash

NO	NAMA	TES SMASH			SKOR TERBAIK
		1	2	3	
1.	Evril	5	8	7	8
2.	Yumna	3	4	2	4
3.	Nabila Tessa	1	3	5	5
4.	Frisca	4	3	2	4
5.	Alvina	4	5	2	5
6.	Vikha	1	5	6	6
7.	Irma	3	3	2	3
8.	Ulil	2	3	3	3
9.	Novinda	3	7	4	7
10.	Zahwa	3	5	6	6
11.	Viola	1	3	5	5
12.	Hasna	3	4	2	4
13.	Alivia	3	5	4	5
14.	Ayu	6	7	8	8
15.	Novi	5	6	5	6
16.	Dinda	4	5	3	5
17.	Afni	7	9	6	9
18.	Angel	11	14	13	14
19.	Nikita	3	5	3	5
20.	Putri	3	5	3	5

**Skor diambil yang tertinggi*

Statistics

		pasbawah	pasatas	servis	smash	TOTAL
N	Valid	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		35,0000	34,7000	15,8000	5,8500	91,3500
Median		35,5000	33,5000	15,0000	5,0000	86,5000
Mode		36,00	33,00	14,00 ^a	5,00	82,00
Std. Deviation		5,89380	6,25847	3,23793	2,49789	15,30832
Range		20,00	21,00	13,00	11,00	49,00
Minimum		25,00	26,00	10,00	3,00	76,00
Maximum		45,00	47,00	23,00	14,00	125,00

Passing Bawah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	25,00	1	5,0	5,0	5,0	
	27,00	1	5,0	5,0	10,0	
	28,00	2	10,0	10,0	20,0	
	29,00	1	5,0	5,0	25,0	
	30,00	1	5,0	5,0	30,0	
	34,00	2	10,0	10,0	40,0	
	35,00	2	10,0	10,0	50,0	
	36,00	4	20,0	20,0	70,0	
	37,00	1	5,0	5,0	75,0	
	39,00	1	5,0	5,0	80,0	
	42,00	1	5,0	5,0	85,0	
	44,00	2	10,0	10,0	95,0	
	45,00	1	5,0	5,0	100,0	
	Total		20	100,0	100,0	

Passing Atas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	26,00	1	5,0	5,0	5,0
	27,00	3	15,0	15,0	20,0
	32,00	2	10,0	10,0	30,0
	33,00	4	20,0	20,0	50,0
	34,00	2	10,0	10,0	60,0
	35,00	2	10,0	10,0	70,0
	36,00	2	10,0	10,0	80,0
	42,00	1	5,0	5,0	85,0
	46,00	2	10,0	10,0	95,0
	47,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Servis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10,00	1	5,0	5,0	5,0
	13,00	3	15,0	15,0	20,0
	14,00	5	25,0	25,0	45,0
	15,00	2	10,0	10,0	55,0
	16,00	1	5,0	5,0	60,0
	17,00	5	25,0	25,0	85,0
	21,00	1	5,0	5,0	90,0
	22,00	1	5,0	5,0	95,0
	23,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Smash

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3,00	2	10,0	10,0	10,0
	4,00	3	15,0	15,0	25,0
	5,00	7	35,0	35,0	60,0
	6,00	3	15,0	15,0	75,0
	7,00	1	5,0	5,0	80,0
	8,00	2	10,0	10,0	90,0
	9,00	1	5,0	5,0	95,0
	14,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

TOTAL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	76,00	2	10,0	10,0	10,0
	80,00	1	5,0	5,0	15,0
	81,00	1	5,0	5,0	20,0
	82,00	3	15,0	15,0	35,0
	83,00	1	5,0	5,0	40,0
	84,00	1	5,0	5,0	45,0
	86,00	1	5,0	5,0	50,0
	87,00	2	10,0	10,0	60,0
	88,00	1	5,0	5,0	65,0
	90,00	1	5,0	5,0	70,0
	92,00	1	5,0	5,0	75,0
	93,00	1	5,0	5,0	80,0
	111,00	1	5,0	5,0	85,0
	121,00	2	10,0	10,0	95,0
	125,00	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian





